

Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Нижегородской области «Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Павлово Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Павлово Нижегородской области» Протокол № 2 от «10» 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Павлово Нижегородской области» Н.А. Вязькин Приказ № 10 от 11 2023 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – фигурное катание на коньках

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1092

Разработчики:

Александров Александр Евгеньевич – тренер-преподаватель,
Парилова Дария Юрьевна – инструктор-методист

Срок реализации программы- 10 лет

г. Павлово
2023 г.

г. Павлово
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№ п/п	Наименование разделов Программы	Страница
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III.	Система контроля	17
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	17
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
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	18
IV.	Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание»	21
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	21
4.2.	Учебно-тематический план	28
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	35
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	36
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	38
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	39

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с действующими на сегодняшний день изменениями, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1092 (далее – ФССП), Приказом Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999, Приказом Минспорта России от 07 июля 2022 года № 575.

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» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

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.

Программа является нормативным локальным документом учреждения по организации спортивной подготовки в ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Павлово Нижегородской области» и обязательна к применению тренерами-преподавателями.



II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапы и нормативы	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без ограничений
Количество часов в неделю	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Общее количество часов в год	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Формой организации занятий является тренировка, основные методы тренировки - групповой и поточный. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

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

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение упражнений.

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

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

На этапе начальной подготовки объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 55 % от общего объема учебно-тренировочной работы.

На учебно-тренировочном этапе значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале.

Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основные средства ОФП и СФП, которые используются в тренировочном процессе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на учебно-тренировочном этапе. Однако на этапе совершенствования спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных групп на 52 недели занятий.

N Виды учебно-п/п тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1. Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2. Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3. Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	-

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Основной показатель выполнения программных требований по уровню подготовленности фигуристов является успешное выступление в соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в

Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фигурное катание на коньках;
-
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта 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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

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

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

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и мастера спорта России.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год.	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без ограничений
Количество часов в неделю	8	10	12	14	16	18	20	22	24	
Максимальная продолжительность учебного-тренировочного занятия в часах	2	2	2	3	3	3	3	3	4	
Наполняемость групп (человек)	15	15	15	12	12	10	10	10	6	

1.	Общая физическая подготовка (час)	110	120	140	90	80	90	100	110	110
	%	25-33	20-30	20-30	10-20	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (час)	50	80	100	140	160	180	190	200	170
	%	10-20	15-20	15-20	17-20	15-20	15-20	15-20	15-20	10-15
3.	Участие в соревнованиях	4	8	10	14	60	70	80	90	120
	%	1-2	1-3	1-3	2-4	7-9	7-9	7-9	7-9	9-11
4.	Техническая подготовка (час)	176	200	236	316	340	380	426	476	542
	%	30-45	30-45	30-45	40-45	40-45	40-45	40-45	40-45	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	6	8	10	14	24	28	32	40	36
	%	1-3	1-3	1-3	2-4	3-5	3-5	3-5	3-5	2-4
6.	Хореографическая подготовка	60	90	110	130	140	160	180	190	150
	%	10-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	10-15
7.	Инструкторская и судейская практика (час)	4	6	8	10	12	10	12	14	70
	%	1-2	1-2	1-2	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6	5-9
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	6	8	10	14	16	18	20	24	50
	%	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6
Всего часов		416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248

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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех 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 этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	<u>Судейская практика</u> (участие в спортивных соревнованиях различного уровня)	<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. 	В течение года
1.2.	<u>Инструкторская практика</u> (учебно-тренировочные занятия)	<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. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<u>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</u>	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

	(Дни здоровья и спорта)	организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	<u>Режим питания и отдыха</u> (практическая деятельность и восстановительные процессы)	- 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).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<u>Теоретическая подготовка</u> (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 РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	<u>Практическая подготовка</u> (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- 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.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<u>Практическая подготовка</u> (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся)	- 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	В течение года

		спортсменов.	
5.	Работа с родителями		
5.1.	Консультирование и профориентация родителей	- включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики; - индивидуальные и групповые консультации; - просвещение родителей о возрастных особенностях и профилактике вредных привычек; - обсуждение вопросов о профилактике БДД	В течение года

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	- проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье фигуристов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил	в течение года	- информирование родителей о том, что дети потребляют в пищу и используют при подготовке и участия в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки гимнасток к соревнованиям и в период соревнований; - установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних фигуристов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.	в течение года	- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	- антидопинговый контроль в период подготовки фигуристов к соревнованиям и в период соревнований; - проведение профилактики и антидопингового мониторинга фигуристов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга	перед соревнованиями по факту	- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами; - доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса фигуристов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе фигурного катания на коньках.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения фигурному катанию на коньках. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией фигурного катания и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, техники элементов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру-преподавателю в обучении технике фигурного катания, самостоятельное составление комплекса учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования техники выполнения элементов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи секретаря и др.;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории «юный судья».

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

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от

простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет

использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера.

Учебно-тренировочный этап

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- *педагогические средства* являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- *гигиенические*: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- *психологические средства* обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства*: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- *педагогические* – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- *гигиенические* – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- *психологические* – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- *медико-биологические*: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна курсами, назначенные врачом спортивной медицины, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства. Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	

2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
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	
3. Уровень спортивной квалификации (одиночное катание)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
4. Уровень спортивной квалификации (танцы на льду)				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	без разряда		

4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации (одиночное катание)				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
4. Уровень спортивной квалификации (танцы на льду)				
4.1.	Спортивные разряды - «первый спортивный разряд», «кандидат в мастера спорта»			

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

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

Особенность этапа 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.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

В группах учебно-тренировочного этапа фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт.

Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП 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.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства - последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому спортсмену. На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в учебно-тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебного плана настоящей программы.

На период обучения в группах совершенствования спортивного мастерства составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

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 учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года..

Основное внимание в группах начальной подготовки уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений. С первых шагов необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в группах учебно-тренировочного этапа является распределение часов, отведенных на техническую подготовку. Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований.

Одиночное катание

Группа начальной подготовки 1 года обучения

Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении, размыкания в строю и т.д. Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.
- Обще развивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.
- Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок: ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.
- Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжки на скакалке.
- Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх. Подвижные игры.
- Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч соседу» и т.п.

Специальная физическая подготовка.

- Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой 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.
- Прыжки (туры) в 0,5; 1 и 1,5 оборота без группировки и с группировкой. Имитация прыжков – перекидной в 0,5 оборота, Сальхов, Тулуп.
- Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий. Музыкальные игры.

Хореография.

- Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.
- Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Демиплие (полуприседание) на 1,2, и 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с демиплие. Батман жете из 1 позиции. Препарасьон к ронд де жамб, партер ан деор и ан дедан только по точкам (со 2 полугодия 26 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 из 1,2, и 5 позиций. Простое адажио.

- Танцевальные элементы русского танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Спортивно-техническая подготовка.

- Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям.
- Шаги, основанные на основных элементах (дуги, тройки). Составление и построение дорожек шагов, по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, прыжок перекидной в 0,5 оборота.
- Овладение техникой вращения на 2-х ногах.
- Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости коньках и т.д.)
- Простые спирали вперед, назад с разнообразным положением рук и свободной ноги. - Циркули вперед и назад на правой и на левой ноге.
- Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 2 минуты с включением элементов разряда «Юный фигурист» согласно ЕВСК.

Группа начальной подготовки 2 года обучения

Общая физическая подготовка.

- Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища.
- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища – при различных движениях.
- Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения: прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка).
- Ходьба, без прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.
- Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами – броски снизу вперед, снизу назад через голову, снизу в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами.
- Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя.
- Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо».
- Прыжок «бедуинский» (это же и других старших группах).
- Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Игры с мячом, музыкальные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения.

Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседание с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90, 135, 360 (0.5; 1, 1.5, 2 оборота) в обе стороны.

- Упражнения в равновесии Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.
- Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 тактов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги. Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

Хореографическая подготовка.

- Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фραπε, батман девелоппе. Пор-де-бра из 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1,2,4 и 5 позициям.
- Ронд-де-жамб партер на демиплие 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. Жете. Глиссад. Падебаск. Эшаппе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальманкруазе. Адажио. Туры в воздухе.
- Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

Спортивно-техническая подготовка.

- Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на различных дугах, тройках и других поворотах. Составление построение дорожек шагов по прямой, по кругу.
- Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флипп, Ойлер, Лутц, шпагат.
- Изучение и составление прыжковых каскадов и комбинаций из ранее пройденных прыжков, например: Сальхов – Тулуп, перекидной-Ойлер-Риттбергер, Риттбергер_ - Тулуп, Лутц-Тулуп, шпагат-Тулуп.
- Изучение техники вращений – стоя на одной ноге (винт), волчок, либела.
- Совершенствование правильных подъездов и выездов из элементов.
- Совершенствование качества вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька, скорость и т.д.).
- Освоение сложных вращений и различных комбинаций: либела-волчок, волчок-винт, волчок со сменой ног, прыжок в волчок.
- Спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги.
- Циркули вперед и назад, наружу и внутрь.
- Подготовка отдельных частей программы, целых произвольных программ и вкатывание их под музыку.
- Произвольная программа по III юношескому разряду должна исполняться в течение двух минут и должна включать не менее 6-8 элементов; 3 прыжка в родин оборот, 1 каскад или комбинация прыжков в 1 оборот, вращение стоя на одной ноге, спирали вперед и назад по дугам со сменой ноги согласно ЕВСК.

Группа начальной подготовки 3 года обучения

Общая физическая подготовка.

- Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.
- Упражнения с партнерами на равновесие; на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса; несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения в лазании, смешанных и простых висах, на перекладине и кольцах.

- Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия. Обычная ходьба на полупальцах с различными движениями рук и позами.
- Акробатические упражнения. Повторение упражнения предыдущей группы и изучение новых несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полу-шпагат, прыжки с подкидного мостика и т.д.
- Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места.
- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.
- Упражнения для развития координации движений; различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.
- Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками.
- Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах; махи ногой с различной амплитудой вперед, в сторону, назад.
- Упражнения для развития прыгучести: со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.
- Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки и др.).

Хореографическая подготовка.

Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль фразе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд Батман в позах. Изучение заклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.

- Упражнения на середине (без опоры) Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамблее с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссонуверт (во всех позах на месте). Баллоте на 45. Танцевальные шаги, танлие на 45. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Специально-техническая подготовка.

- Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания. Изучение и совершенствование техники прыжков в 2 оборота, каскадов 2+1, 1+2, 2+2, прыжковых комбинаций.
- Изучение техники вращения заклон (для девочек) и волчок со сменой ног, комбинированное вращение с одной сменой ноги.
- Работа над составлением комбинаций шлагов по кругу и по прямой.
- Спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги.
- Работа над составлением и вкатываем программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.
- Прокатывание программы под музыку в целом.
- Выполнение норматива 2 юношеского разряда согласно ЕВСК.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Фигуристы, выступающие в спортивных танцах на льду, наиболее высокорослы. Критерием, определяющим уровень достижений танцевальных пар, является соотношение величины нижних конечностей партнеров. Разница в длине нижних конечностей у партнеров ведущих пар не превышает 5-8 см, т.к. большая величина этого показателя может привести к нарушению синхронности исполнения танцевальных элементов.

На учебно-тренировочных этапах создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, комбинаций, вращений, разнообразных шагов и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров-преподавателей со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, дорожек).

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов – парников, за исключением тех, которые используются для обучения поддержкам. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения: выполнение партнерами отдельно и совместно поворотных элементов: моухоков и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦТ с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твиззлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

Средствами СТП для танцоров на этом этапе являются движения направленные на овладение техникой специфических танцевальных элементов, которые являются базовыми в спортивных танцах на льду (скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; кроссроллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты по типу Американского, Европейского и Равенбургского вальсов; троечные повороты партнеров вокруг общей оси, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на обучение движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пасса, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающаяся, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки. Весь комплекс этих движений необходимо разучить отдельно, а затем в паре (совместно) в следующих танцевальных позициях: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан и его модификации: обратный килиан, открытый килиан, закрытый килиан, скрещенный; «Променад» - продвижение по льду партнеров прогрессивными шагами. К концу первого года специализации танцоры должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных танцев, определенных на сезон (вальс, фокстрот, марш, квикстеп, танго и т.д.). Обязательные танцы рекомендуется разделить на сегменты и разучивать каждый сегмент отдельно, затем в паре, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов в паре в требуемой позиции. Очень важно для танцев разучивать шаги друг друга, так как в

большинстве обязательных танцев они различаются. Затем можно разучивать танец целиком в паре, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыкальные варианты каждого танца.

Этап совершенствования спортивного мастерства: для представителей танцев на льду в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера. Представители спортивных танцев на льду на 1-м году этапа совершенствования спортивного мастерства продолжают работу над техникой исполнения основных танцевальных движений, доводя ее до совершенной степени исполнения. Продолжают разучивание новых обязательных танцев. Совершенствуют ранее изученные танцы. Помимо обязательных танцев, уделяется внимание обучению элементов для произвольной программы: твизлам (не менее 3-х оборотов), исполняемым параллельно обоими партнерами, как минимум 2 различные поддержки продолжительностью не более 7 секунд, одному вращению в любой позиции и хватах (минимум 3 оборота) для обоих партнеров; дорожкам шагов по диагонали или по кругу из предписанных элементов. На этом этапе танцоры выступают в соревнованиях не только с обязательными танцами, но и с произвольной программой. Поэтому составлению программы, ее выкатыванию, и выступлению в соревнованиях должно отводиться необходимое время.

Второй этап совершенствования спортивного мастерства предусматривает овладение танцорами соревновательных композиций разряда кандидат в мастера спорта. На протяжении этого года танцоры должны выучить ритм-танец, который предусмотрен классификацией и Техническим комитетом по спортивным танцам на льду ИСУ. Для ритм-танца спортсменам необходимо освоить следующие обязательные элементы: одна поддержка продолжительностью исполнения до 7 секунд, стационарная, по прямой линии, дорожка шагов по продольной оси катка, где партнеры не касаются друг друга, три последовательных твизла на одной ноге у каждого партнера с одним шагом между ними и серия Патер-танца, заданного на сезон. Все эти требуемые элементы выполняются под музыку в соответствии с ритмами, предложенными на каждый сезон техническим комитетом по спортивным танцам на льду. Для произвольного танца следует разучить весь комплекс поддержек. Помимо поддержек танцорам надо освоить несколько вариантов комбинаций шагов: по продольной оси катка, по диагонали, по кругу (по часовой и против часовой стрелки), по серпантину (также по часовой или против часовой стрелки). В произвольный танец должно быть включено танцевальное или комбинированное вращение, а также одна серия параллельных твизлов. Все эти элементы, включенные в произвольный танец, должны соответствовать требованиям к количеству и другим ограничениям и выполняться под музыку, избранную танцорами.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 11

Этап спортивно й подготовк и	Темы по теоретическо й подготовке	Объем времен ив год (мин)	Сроки проведени я	Краткое содержание
Этап начальн о й подготовк и	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 ФК и С, гигиена обучающихся при занятиях ФК и С	≈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 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.
	Всего до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Учебно-тренировочный этап	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 возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение 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 и. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности и. 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 а. 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.
	Всего до трех лет обучения/ свыше трехлет обучения:	≈600/960		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

недотренированность			
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	<p>≈1200</p>		
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Организация приема и зачисления поступающих для освоения программ спортивной подготовки осуществляется приемной комиссией.

Зачисление на программу спортивной подготовки производится при наличии заключения врача о допуске к учебно-тренировочным занятиям по фигурному катанию и сдаче нормативов для зачисления в группы.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего учебного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения пед. совета при персональном разрешении врача и выполнении требований предъявляемых программой.

При формировании групп спортивной подготовки разница в разрядах не должна превышать 2 разрядов. Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие площадки для фигурного катания на коньках;

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 12);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 13);

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 12

№ 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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки

п/п		измерения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по 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), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы: Нормативные документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее - закон № 329);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
3. Федеральный закон 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» (далее – закон № 127);
4. приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) (далее - приказ № 999);
5. приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее - приказ № 575)
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Приказ Минспорта РФ № 1092 от 30.11.2022 г.

Теория и методика физического воспитания

1. В.А. Рогозкин Питание спортсменов 1989 г
2. А.И. Пшендин Рациональное питание спортсменов 2003 г
3. В.И. Баландин прогнозирование в спорте 1986 г
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ 2014 г
5. А.П. Бондарчук Периодизация спортивной тренировки 2005 г
6. Комплексные тренировки «ТЕРРА» Москва 1997 г
7. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов Физическая культура и спорт в РФ 2006 г
- 8.Справочное издание Терра-Спорт Спортивная медицина 2003 г
9. Издательство «Высшая школа» Педагогика 1970 г
10. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ издательство Советский спорт 2014 г
11. В.А. Таймазов Спорт и иммунитет 2003 г
12. В.П. Филин Воспитание Физических качеств у юных спортсменов 1974 г
13. В.К. Велитченко Физкультура без травм 1993 г
14. Т.Т. Джамгарова Психология физического воспитания и спорта 1979 г

Фигурное катание на коньках

1. Руководство по работе Технических бригад 2017-2018 г
2. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках
3. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
4. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.
5. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
6. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд.

диссерт. М., 1983г.

7. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.

8. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.

9. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.

10. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003г.

11. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.

12. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.

13. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.

14. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.

15. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.

Интернет-ресурсы

1. About Levels and Testing. <http://www.sk8stuff7.com/>

2. An Introduction to Figure Skating. <http://www.webcom.com/dnkort/>.

3. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.

4. CFSA - USFSA Equivalents. DnKorte@aol.com

5. General Notes - MIF Tests. <http://www.webcom.com/dnkort/>. Skatecanada@skatecanada.ca - 2003.

