

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ “СТРЕЛА”»  
г. КАЗАНИ

Рассмотрена и одобрена  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 28.08.2023г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «СШ «ФСО  
“Стрела”»  
\_\_\_\_\_ Е.И. Леонтьев  
Приказ №57/1 от 28.08.2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	1
2. Нормативная часть	2
3. Организационно-методические указания	2
3.1. План	2
3.2. Виды подготовки	6
3.3. Воспитательная работа	10
4. Система контроля и зачетные требования	10
4.1. Комплексы контрольных упражнений	10
5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	12
6. Перечень информационного обеспечения	14

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание относится к сложно-координационным видам спорта.

Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

По форме это — движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его.

По содержанию это одно из наиболее разносторонних и увлекательных упражнений человеческого тела и одно из полноценнейших средств физической культуры.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках» на спортивно-оздоровительном этапе в МБУ ДО «СШ «ФСО “Стрела”» г. Казани (далее – Учреждение).

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки, средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях фигурным катанием на коньках.

Возраст детей: 4 – 6 лет. Срок реализации программы: 2 года. Продолжительность учебно-тренировочного года - 36 недель. Начало занятий 1 сентября, окончание занятий 31 мая.

Основной целью Программы является формирование знаний, умений и навыков в виде спорта «фигурное катание на коньках», вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, отбор перспективных обучающихся на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Основными задачами Программы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ

Этап обучения	Продолжительность подготовки (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	2	4	10	30

### РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Этап обучения	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	4 года	4	-
	2	5 лет	4	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике

С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10% от годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем на 25% от годового тренировочного объема.

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

### 3.1 ПЛАН

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами спортивно-оздоровительного этапа.

Основные задачи обучения: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70 % от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст обучающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств.

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются обучению в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель занятий.

### **План учебно-тренировочных занятий (на 36 недель занятий)**

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		Год обучения	
		1	2
1	Общая физическая подготовка	72	72
2	Специальная физическая подготовка	36	36
3	Хореографическая подготовка	36	36
4	Техническая подготовка	72	72
В том числе:			
5	Теоретическая подготовка	9	9
6	Участие в соревнованиях	-	1
7	Медицинское обследование (количество в год)	1	1
8	Самостоятельная работа	+	+
Количество часов за 36 недель тренировочных занятий:		216	216

### **Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения (в %)**

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		Год обучения	
		1	2
1	Общая физическая подготовка	33	33
2	Специальная физическая подготовка	17	17
3	Хореографическая подготовка	17	17
4	Техническая подготовка	33	33

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

## План–график распределения часов в СОГ 1 года обучения

	месяцы									Всего за 36 недель
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Количество тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
Количество учебно-тренировочных занятий (по 2 часа)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108 (по 2 часа)
Объем по видам подготовки (в часах)										
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
В том числе:										
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Самостоятельная работа					+				+	
Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

## План-график распределения часов в СОГ 2 года обучения

	месяцы									Всего за 36 недель
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Количество тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
Количество учебно-тренировочных занятий (по 2 часа)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108 (по 2 часа)
Объем по видам подготовки (в часах)										
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
В том числе:										
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Самостоятельная работа					+				+	
Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основной метод обучения – групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе применяются средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат общеразвивающие упражнения (ОРУ), акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять

комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с без опорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и т.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину последующим отскоком, прыжки на скакалке);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

### 3.2 ВИДЫ ПОДГОТОВКИ, СРЕДСТВА И ИХ НАПРАВЛЕННОСТЬ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Год обучения	Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p>Группы спортивно-оздоровительные</p> <p>1 год обучения (перечень упражнений в таблице)</p>	<p>СТП – СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Содержание</p> <p>Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;</p> <p>Падать, садиться и подниматься на льду;</p> <p>ходьба на месте;</p> <p>ходьба с продвижением 8-10 шагов;</p> <p>чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;</p> <p>глубокий присед на месте, чередование ходьбы с длительным скольжением;</p> <p>передвижение с приседами;</p> <p>фонарики 1 вперед - 1 назад;</p> <p>фонарики вперед: 2-3 подряд;</p> <p>подскок на двух ногах с места;</p> <p>змейка вперед и назад: 4-8 подряд.</p> <p>скольжение вперед 8-10 шагов;</p> <p>скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);</p> <p>фонарики вперед 4-6-8 подряд;</p> <p>фонарики назад 4-6-8 подряд;</p> <p>остановка "плугом" вперед;</p> <p>повороты на двух ногах вперед-назад на месте;</p> <p>остановка "плугом" с продвижением.</p> <p>"слалом" вперед.</p>	<p>Основной метод на 1-2 году обучения – повторный и игровой. Занимающиеся должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений.</p> <p>Одежда должна быть комфортной.</p> <p>Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения занятия.</p> <p>Правильное падение.</p> <p>В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз.</p> <p>Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока обучающийся не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p>Правильный подъем.</p> <p>Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп.</p> <p>Подниматься медленно, глядя на тренера-преподавателя, принимая положение стоя.</p> <p>Ходьба в позиции стоя.</p> <p>Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p>Ходьба со скольжением.</p> <p>Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться.</p>
2 год обучения	Скольжение на двух ногах с продвижением (в обе стороны);	- Руки не должны быть закреплены и находиться



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста), (на правой и на левой ноге);</li> <li>- вращение на двух ногах: 2 оборота.</li> <li>- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</li> <li>- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</li> <li>- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;</li> <li>- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;</li> <li>- дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</li> <li>- дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</li> <li>- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;</li> <li>- вращение на одной ноге: 3 оборота;</li> <li>- Т-остановка наружу ребром с обеих ног;</li> <li>- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.</li> <li>- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;</li> <li>- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах</li> <li>вращение "винт" - модификация для начинающих.</li> <li>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;</li> <li>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;</li> <li>- перекидной прыжок с места;</li> <li>- прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*</li> <li>*Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход</li> </ul>	<p>слишком высоко, кисти должны быть свободными.</p> <p>Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания.</li> </ul> <p>Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;</li> <li>- При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной;</li> <li>- Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.</li> </ul> <p><b>На этапе ледовой адаптации</b> длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей обучающихся в группе, а также корректироваться с учетом предыдущих занятий.</p> <p><b>На этапе становления</b> из упражнений, которые разучены на уровне умений и навыков, формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами и направленностью занятия. Во всех случаях акцент делается на точность техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается</p>
--	---	--

	<p>вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу. Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги;</p> <p>приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.</p> <p>- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</p> <p>- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.</p> <p>- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);</p> <p>- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;</p> <p>- вращение "винт" с захода лутц 0.5 оборота;</p> <p>комбинация прыжков перекидной - тулуп и сальхов - тулуп; тройки назад внутрь в обе стороны;</p>	<p>координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.</p> <p>На 2-м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным условием работы над осанкой. Он характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.</p>
--	---	---

ОФП - СФП – ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<p>Средства ОФП</p> <p>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;</p> <p>- элементы различных видов спорта:</p> <p>- легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания);</p> <p>- гимнастики (спортивной и художественной);</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки.</p> <p>На первом году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений.</p> <p>Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>На втором обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение,</p>
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры;</li> <li>- плавание;</li> <li>- элементы спортивных игр.</li> </ul> <p>СФП</p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Комплексы упражнений для развития взрывной силы.</p> <p>Комплексы упражнений для развития двигательных координационных способностей.</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Ритмика.</p> <p>Хореография.</p>	<p>усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>Начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера-преподавателя.</p> <p>ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин.</p> <p>Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.</p> <p>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей.</p> <p>Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключений должно возрастать.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого учебно-тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>
--	--	---

### **3.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с обучающимися теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неотделима также связь с родителями обучающихся, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, наставничество опытных спортсменов. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в учебно-тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий. Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся, проведение праздников, встречи со знаменитыми людьми, тематические диспуты и беседы, экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

В конце второго года обучения обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке.

Успешно сданные контрольные нормативы являются вступительными для поступления по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

### **4.1 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- Бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

- Челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук.

- Подъем туловища (количество раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

- Ходьба по скамейке: пройти по перевёрнутой скамейке не падая.
- Наклон на скамейке (на ступе): наклон выполняется на краю скамейки, с прямыми ногами, максимально низко наклониться, выполнить две попытки, записать лучший результат.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (2 ГОД)**

№	Элементы	Количество попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	90 см и менее 95 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед (30 сек)	1	5 и менее раз за 30 сек. 8 и более раз за 30 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	Свыше 10 сек До 10 сек	Зачет незачет
4	Челночный бег	1	3 раза по 10 метров: за 12 и менее сек. Более 12 сек.	Зачет незачет
5	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 5 сек. Низкий мостик или менее 5 сек.	Зачет незачет
6	Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин)	1	20 раз менее 20 раз	Зачет незачет
7	Кувырок вперед	1	Четкое (уверенное) исполнение Нечеткое (медленное вялое) исполнение	Зачет незачет
8	Ласточка на правой и левой ноге	1		Зачет незачет
9	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2		Зачет незачет
10	Выкрут с палкой (в см)		Меньше 65 Больше 65	Зачет незачет

### **ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	Перекидной прыжок	2 попытки	
2	Вращение на 2-х ногах	2 попытки	
3	Перебежки вперед, назад в обе стороны		
4	Ласточка	2 попытки	Вперед
5	Дуги вперед-наружу		
Участие в соревнованиях			
Импровизированное катание		2 мин. под музыку	

## **5. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ**

В соответствии с с.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04 декабря 2007 г. №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учреждение ежегодно утверждает план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним на календарный год.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу.

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами;
- распространение или попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются обучающимися для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила Принципы честной игры. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия;
- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с

родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

1. Король С.В., Фадеева Н.А. Программ для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000 г.
2. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986 г.
3. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
4. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.
5. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983 г.
6. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2006.
7. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд.дис. – Омск, 1984.
8. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005года. // ТиПФК. – 2001. - №4.
9. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов – танцоров.
10. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
11. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
12. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.