

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 образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»
(очная форма)

Срок реализации программы: 10 лет

Казань - 2023

Оглавление

I. Общие положения.....	1
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	1
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:.....	2
2.2. Объем Программы и формы ее реализации.....	3
2.3. Календарный план воспитательной работы.....	8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте.	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	13
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
III. Система контроля.....	17
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.	17
3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.....	19
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	20
IV. Рабочая программа	28
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	29
4.2. Учебно-тематический план.....	51
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	59
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	60
6.1. Материально техническое условие реализации программы.	60
6.2. Кадровые условия реализации программы.	62
6.3. Перечень информационного обеспечения Программы.....	64

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «фигурное катание на коньках» в МБУ ДО «СШ «ФСО «Стрела»» г. Казани (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1092), с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 23.04.2021«О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовке».

2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Краснодарского края.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Краткая характеристика вида спорта

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного

катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

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

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развивающиеся занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием - быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 6 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 8 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

На все этапы подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной

образовательной программе по виду спорта «фигурное катание на коньках» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	66	8	5	10

4. Объем Программы

Предельные учебно-тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером-преподавателем с учетом пола, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсменов. Объёмы учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице № 2

Объёмы учебно-тренировочной нагрузки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6-10	12	14	20
Общее количество часов в год	312-520	624	728	1040

5. Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации Программы

Основные виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая) на этапах спортивной подготовки могут проходить в следующей форме:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретическая подготовка (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и контроль;
- самостоятельная подготовка.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Учреждения.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

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

Спортивные соревнования по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Соревнования в фигурном катании – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Соревнования в фигурном катании на коньках по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	3	4	3
Отборочные	-	1	1	3
Основные	2	4	3	5

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических

качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапах спортивной подготовки приведены в процентах и в часах в представленной таблице:

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Недельная нагрузка в часах				
		10	12	14	20
	Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3
	Наполняемость групп (человек)				
		10-15	10-15	5-10	5-10
1.	Общая физическая подготовка	25-33%	20-30%	10-20%	9-10%
		130-172ч	125-187ч	53-106ч	97-108ч

2.	Специальная физическая подготовка	10-20%	15-20%	17-20%	15-20%
		52-104ч	94-125ч	90-106ч	162-216ч
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2%	1-3%	2-4%	7-9%
		5-10ч	6-19ч	11-21ч	76-97ч
4.	Техническая подготовка	30-45%	30-45%	40-45%	40-45%
		156-234ч	187-281ч	212-238ч	433-487ч
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-3%	1-3%	2-4%	3-5%
		5-16ч	6-19ч	11-21ч	31-52ч
6.	Хореографическая подготовка	10-20%	15-20%	15-20%	15-20%
		52-104ч	94-125ч	80-106ч	162-216ч
7.	Инструкторская и судейская практика	1-2%	1-2%	1-6%	1-6%
		5-10ч	6-13ч	5-32ч	11-65ч
8.	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3%	1-3%	2-4%	2-4%
		5-16ч.	6-19ч.	11-21ч.	22-43ч.
	Всего часов в год	520	624	728	1040

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с 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 Учреждения, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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;
- на этапе высшего 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

План воспитательной работы.

Таблица № 6

№ п.п.	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
--------	--------------------	-------------	------------------

1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «фигурное катание на коньках»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря на спортивных соревнованиях; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
1.3.	Ориентация на профессию	<ul style="list-style-type: none"> - организация взаимодействия Учреждения с ВУЗами и СУЗами по направлению физическая культура и спорт, встречи с преподавателями и студентами профильных учебных заведений; - организация спортивно-массовых и культурно-массовых 	В течение года

		мероприятий с бывшими учениками Учреждения. - включение в повестку дня родительских собраний вопросов профориентационной тематики.	
--	--	--	--

2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведении мероприятий, ведение протоколов); - участие во всероссийском конкурсе социальной рекламы антинаркотической направленности и пропаганды здорового образа жизни «Спасем жизнь вместе» - беседы, викторины по пропаганде здорового образа жизни. 	В течение года
2.2.	Режим питания, отдыха и гигиены	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика травм и переутомления, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
2.3	Предупреждение травматизма	Соблюдение техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий	В течение года

2.4.	Психологическая подготовка	Беседы, мотивация, аутотренинги	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивномассовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурноспортивных праздниках	В течение года
3.3.	Общественно-патриотические	- физкультурные и спортивно-массовые мероприятия -массовый легкоатлетический пробег, посвященный Дню Победы.	В течение года Май
4.	Развитие творческого мышление, культурно-эстетическое развитие		
	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, беседы, показательные выступления, направленные на формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; Расширение общего кругозора юных спортсменов: посещение музеев, кинотеатров, театра, памятных мест.	В течение года
5.	Нравственно-правовое воспитание		
	Практическая подготовка	беседы о культуре поведения, беседы в рамках программы «Подросток и закон»: -встречи с представителями МВД	В течение года
6.	Трудовое воспитание		

	Практическая подготовка	Дежурство по подготовке и уборке мест занятий.	В течение года
		Участие в субботниках	Октябрь, май
7.	Безопасность жизнедеятельности		
	Проведение инструктажей с обучающимися	-инструктаж по технике безопасности на занятиях; -правила поведения на соревнованиях; -безопасность на дороге; -правила поведения на водных объектах в зимний и летний период.	В течение года
8.	Работа с родителями		
8.1.	Организация и проведение родительского собрания. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)		Не менее 2-х в год
8.2.	Привлечение к участию в спортивно-массовых мероприятиях, приглашение на открытые занятия.		В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составлен с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса.
	Проведение родительских собраний «О роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включение вопроса в повестку дня запланированных по плану родительских собраний
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата
	Проведение родительских собраний «О роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включение вопроса в повестку дня запланированных по плану родительских собраний

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе фигурного катания на коньках. Одной из задач Учреждения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

В процессе занятий необходимо прививать воспитанникам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной

части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность воспитанников наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими воспитанниками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения воспитанников к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе воспитанники учатся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду. Необходимо научить воспитанников самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

План инструкторской практики

Таблица № 8

№ п.п.	Темы инструкторской практики	Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Участие в подготовке Церемонии открытия соревнований различного уровня	+	+
2.	Проведение подвижных и спортивных игр	+	+
3.	Регистрирование спортивных результатов, тестирований	+	+
4.	Анализ выступления в соревнованиях		+

5.	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей		+
6.	Помощь тренеру в проведении различных частей занятия в группах начальной подготовки		+
7.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных спортсменов		+
8.	Заполнение дневника спортсмена		+

План судейской практики

Таблица № 9

№ п.п.	Темы инструкторской практики	Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Теоретическая подготовка		
1.1.	Изучение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «фигурное катание на коньках»;	+	+
1.2.	Понятие о системе оценок в фигурном катании на коньках.	+	+
1.3.	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+
1.4.	Порядок проведения соревнований.		+
2.	Практическая подготовка		
2.1.	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.		+
2.2.	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.		+
2.3.	Практика судейства соревнований муниципального уровня.		+

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ);

- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает допуск к тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования, согласно примерному плану медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств практики (таблица 10)

Таблица 10

№ п/п	Этап подготовки	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки		<ul style="list-style-type: none"> - контроль наличия медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях; - своевременное прохождение медицинского обследования обучающимися 	весь период
		Медико-биологические средства	<ul style="list-style-type: none"> - исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности 	весь период
		Восстановительно-профилактические средства	<ul style="list-style-type: none"> - формирование 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); - витаминизация 	весь период
2.	Учебно-		<ul style="list-style-type: none"> - контроль наличия медицинских заключений о 	весь период

	тренировочный этап	допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях; - своевременное прохождение УМО обучающимися	1 раз в год
		- исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
		- формирование 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); - витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; - все виды массажа; - баня или сауна.	весь период
3.	Этап спортивного мастерства		
4.	Этап высшего спортивного мастерства		

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы**, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-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 муниципального уровня на первом и втором году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего 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;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной или итоговой аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (устный опрос), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, выполнившие спортивный разряд и контрольные нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовке,

График контрольно-переводных испытаний утверждается на педагогическом совете не позднее, чем за один месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые устанавливаются дополнительно. Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов служат основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам 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 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
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	см	не менее		не менее	

	места толчком двумя ногами		110	105	120	115
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

Указания по выполнению контрольных упражнений по ОФП и СФП для групп начальной подготовки

Бег на 30 м *Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 человека.

Челночный бег 3х10 м

Оборудование: секундомер, ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование: ровная поверхность, предмет высотой 5 см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов

относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Оборудование: гимнастическая скамья, линейка измерения.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин) *Оборудование:* секундомер, скакалка.

И.п. — ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола, туловище и голова расположены прямо, руки развернуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки или концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Это позволяет свободно и ровно дышать. Испытание выполняется на большее количество раз.

Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)

Оборудование: секундомер, скакалка.

И.п. — нога слегка согнута в коленном суставе, пятка оторвана от пола, туловище и голова расположены прямо, руки развернуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки или концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Чем

интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Это позволяет свободно и ровно дышать. Испытание выполняется на большее количество раз.

Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата

Оборудование: сантиметровая палка.

Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

Прыжок в высоту с места

Оборудование: рулетка или сантиметровая лента.

Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

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 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3	Выкрут прямых рук впередназад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35

2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
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»	

Указания по выполнению контрольных упражнений по ОФП и СФП для групп на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Бег на 30 м

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 человека.

Челночный бег 3х10 м

Оборудование: секундомер, ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Оборудование: гимнастическая скамья, линейка измерения.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)

Оборудование: секундомер, гимнастический мат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются маты, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)

Оборудование: секундомер, скакалка.

И.п. — ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола, туловище и голова расположены прямо, руки развернуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки или концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Это позволяет свободно и ровно дышать. Испытание выполняется на большее количество раз.

Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)

Оборудование: секундомер, скакалка.

И.п. — нога слегка согнута в коленном суставе, пятка оторвана от пола, туловище и голова расположены прямо, руки развернуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки или концы

скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Это позволяет свободно и ровно дышать. Испытание выполняется на большее количество раз.

Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата

Оборудование: сантиметровая палка.

Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

Прыжок в высоту с места

Оборудование: рулетка или сантиметровая лента.

Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Оценка уровня подготовки обучающихся по виду спорта «фигурное катание на коньках», не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в *форме устного опроса*. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблицах 13-14.

Таблица 13

№	Вопросы по видам подготовки на этапе НП (все периоды)
1.	Понятие о физической культуре и спорте.
2.	История возникновения вида спорта «фигурное катание на коньках».
3.	Гигиенические требования к одежде и обуви фигуриста.
4.	Гигиенические требования к местам занятий.
5.	Понятие о технических элементах фигурного катания на коньках. Теоретические знания по технике их выполнения.
6.	Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена фигуриста.
7.	Режим дня и питание обучающихся.
8.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
9.	Выдающиеся спортсмены – фигуристы России, чемпионы и призёры Олимпийских игр.
10.	Разминка в спорте.
11.	Рациональное и сбалансированное питание.
12.	Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Таблица 14

№	Вопросы по видам подготовки на этапе УТ (все периоды)
1.	Зарождение олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК).
2.	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание.
3.	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

4.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
5.	Мышцы, их строение и функции. Работа мышц. Управление движением.
6.	Классификация физических упражнений.
7.	Место общей физической подготовки в фигурном катании на коньках и целесообразность увеличения ее объемов.
8.	Планирование тренировочного дня.
9.	Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при спортивной деятельности.
10.	Средства общей и специальной физической и технической подготовки юных фигуристов.
11.	Правила соревнований вида спорта «фигурное катание на коньках».
12.	Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места с 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	количество	не менее	

	двух ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин	раз	30		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	количество раз	не менее		
			85		
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			45 38		
2.3.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее		
			2,5 2,4		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)					
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мужчины	женщины		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			8,2	9,6		
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			7,2	8,0		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+11	+15		
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее			
			215	180		
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее			
			49	43		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вращение 5 оборотов	с	не более			
			2,77	2,55		
2.2.	Многоскоки 20 м	количество раз	не более			
			4,7			
2.3.	Бег на 400 м	с	не более			
			81,3	84,5		
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее			
			2,5	2,4		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)						
Спортивное звание «мастер спорта России»						

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

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

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- хореографическая подготовка.

Этап начальной подготовки

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

Цель обучения на начальном этапе подготовки – содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыков скольжения.

Основные задачи по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП, хореография):

1. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.
2. Развитие скоростных, двигательно-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.
3. Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):

1. Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:
 - элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
 - элементам простых и сложных вращений с различных подходов.
2. Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.
3. Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки
(до года)

Общая физическая подготовка

- ходьба: на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;
- бег: на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55см), средним (70-80см), длинным (90-100см) шагом;
- прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15см);
- ориентирование в пространстве и строевые упражнения в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!»;
- акробатика: группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;
- висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках;
- лазания: на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;
- равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуре, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;
- общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев,

лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флагами, кубиками, кеглями;

- самостоятельная работа: сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.
- ходьба на внешней части стопы;
- ходьба на внутренней части стопы;
- ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;
- круговые движения стопы на месте;
- подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;
- сидя на полу движения стопы на себя, от себя;
- сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;
- «баланс» на круговых тренажерах;
- комплекс упражнений на равновесие «Часы».
- наклоны вперед;
- выпад вперед - назад;
- выпад в левую, правую стороны;
- ходьба в полуприседе;
- круговые движения в коленных суставах;
- круговые движения с разворотом бедра на 90 градусов;
- круговые движения туловищем;
- стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;
- лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону;
- лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90 градусов по циркулю;
- подвижные игры;
- упражнения на развитие физических качеств:
 - *Силовые.* Отжимания, подъем туловища лежа на животе (ноги закреплены), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, «пистолетики», упражнения с гантелями (250г), набивным мячом (500г).
 - *Скоростные.* Бег 10, 20, 30 метров на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 сантиметров, прыжки на скакалке.

- *Повышающие выносливость.* Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс до 2000 метров (без учета времени), бег до 1000 метров (на результат).
- *Координационные.* Челночный бег 3×10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо); подвижные игры; эстафеты.
- *Повышающие гибкость.* Шпагаты, ласточки, флаги, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости, сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-маки)

Специальная физическая подготовка.

- Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге = поднимание другой вперед, в сторону и назад, те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотом туловища: танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начертанным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.
- Упражнения для выработки навыков вращения, простые повороты во
 - ✓ вращениях по диагонали в обе стороны;
 - ✓ имитационные упражнения;
 - ✓ игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз, равновесия.
- Прыжки 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.

Хореографическая подготовка.

Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа.

- Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом.
- Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 тактов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. - Разучивание основных танцевальных шагов и танцевальных движений

танцев – галоп, подпрыгивания, повороты под музыку. Изучение основных движений разных народных танцев.

- Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения.
- Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь, разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп.
- Имитационные упражнения, танцевальная импровизация.

Техническая подготовка.

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

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

- имитация скольжения вперед, назад;
- поворот стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением;
- исполнение полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад;
- имитация перебежки на месте, в движении;
- «ласточка», «пистолетик», спирали;
- бег со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

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

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

Блок 1

- падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;
- падать, садиться и подниматься на льду;
- ходьба на месте;
- ходьба с продвижением 8-10 шагов;
- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;
- глубокий присед на месте.

Блок 2

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

Блок 3

- скольжение вперед 8-10 шагов;
- скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);
- фонарики вперед 4-6-8 подряд;
- фонарики назад 4-6-8 подряд;
- остановка "плугом" вперед;
- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;
- остановка "плугом" с продвижением.
- "слалом" вперед.

Блок 4

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

Блок 5

- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);
- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);

- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;
- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;

Блок 6

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

Блок 7

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

Блок 8

- открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;
- передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги;
- балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги;

* Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу.

- беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение "винт" - модификация для начинающих.

Блок 9

- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;
- перекидной прыжок с места;
- прыжок "мазурка" с правой или левой ноги*

*Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.

Пример: исходное положение – правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.

- 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; - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

Блок 10

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

Блок 11

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

Блок 12

- беговые вперед и назад по восьмерке;
- сальхов 1 оборот;
- дуги вперед с махами: 4-6 раз;
- лутц 0.5 оборота;
- комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп;
- тройки назад внутрь в обе стороны; - вращение винт назад (минимум 3 оборота); - вальс по восьмерке.

Блок 13

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

Блок 14

- Флип 1 об.;
- комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер; - серия прыжков:
- 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полу-шпагат" с приземлением через зубец на ход вперед внутрь –тулуп 1 об.
- вращение " либела " (минимум 3 оборота);
- комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге);
- тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

Блок 15

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

Тактическая подготовка

- моделирование соревновательных ситуаций;
- прокат в соревновательных костюмах;
- прокат под различными стартовыми номерами.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций до, во время и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

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

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Личная и общественная гигиена. Гигиена и санитария. Уход за телом. Гигиена спортивных сооружений.

Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту. Профилактика травматизма.

История фигурного катания на коньках. Выдающиеся отечественные спортсмены.

Правила соревнований.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки (свыше одного года)

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге и т.д. Гимнастические построения и перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ в движении. ОРУ на формирование рациональной осанки. ОРУ на месте. ОРУ беговые и прыжковые: бег с правильной осанкой, бег в колонне, бег «змейкой», с переменой темпа, скорости и направления движения, спиной вперед, боком и т.д. Прыжки в длину с места, прыжки из приседа.

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка сидя, лежа, в приседе; полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др. Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) с гимнастической палкой. Упражнения для туловища с обручем, гимнастической палкой.

Подвижные игры и эстафеты

Баскетбол. Салочки. Вышибалы. Эстафеты. Эстафеты с мячом.

Средства общей физической подготовки

• *Силовые*

Упражнения на пресс (сгибание туловища к ногам лежа на спине, касание ног за головой, «складка») до 1 мин.; отжимания до 10 раз; упражнения на мышцы спины (разгибание туловища и тоже со скручиванием, лодочка) 1 мин.; подъемы ног из положения лежа; подъемы ног на гимнастической стенке из виса; уголок; приседания; «планка»; выпады.

• *Скоростные*

Скакалка: двойные прокруты 1мин 40с-1мин 50с, комбинация (2×2-х на двух, 2×1-х на каждой) (1мин 30с), одинарные прокруты 1мин ; бег с ускорением 30м; бег с хода 30м; челночный бег 10м×4; упражнения с амортизатором; прыжки с поджимом ног (10 раз); выпрыгивание в длину, в высоту, из положения присед.

• *Повышающие выносливость*

Упражнения с амортизатором (рывки, скручивания, махи, положение выезда); кросс до 30 мин.; фиксация положения в позициях выезда, «ласточки», «пистолетик», «флажок»; фиксация позы в сложных позициях вращения; имитационные упражнения.

• *Координационные*

Удержание положения в позициях выезда, «ласточки», «пистолетик», «флажка» (до 20 сек.); перекидывание мяча в парах; скакалка (прыжки со скрещиванием рук или ног); колесо.

• *Повышающие гибкость*

Мостики; шпагаты; бильман; кольцо; захват ноги из положения ласточки; «складка»; «лягушка», «флажок».

Комплексного воздействия (круговая тренировка)

Задачи: развитие выносливости, силы, ловкости.

В круге выделено 7 станций, переход на следующую станцию после выполнения определенного количества повторений.

Станция 1: Прыжки со скакалкой 30 раз

Станция 2: Подъемы туловища в сед из положения лежа, руки за головой 25 раз.

Станция 3: Лежа на животе, руки за головой в замке, поднимание туловища 25 раз.

Станция 4: Ходьба на руках при помощи партнера (партнер держит ноги) 30 сек.

Станция 5: Упражнение «пистолетик» на левой и правой ноге 10 раз. Станция 6: Отжимание в упоре лежа 12 раз.

Станция 7: и.п. – лежа на животе ноги вместе, поднимаем вверх прямую правую ногу и опускаем в и.п. 20 раз, затем тоже самое левой ногой.

Специальная физическая подготовка.

- Средства освоения школы движений

- ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;
- бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500м, на скорость отрезки 10, 20м, челночный бег 2×5м, 2×10м, бег в сочетании с ходьбой до 600м;
- прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах);
- ориентирование в пространстве и строевые упражнения - построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2-й;
- акробатика - совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;
- висы и упоры – в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;
- лазание – по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;
- равновесия – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуре приседая и делая повороты;
- общеразвивающие упражнения – без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений; размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками,

приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры;

самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность

- *Силовые.*

«Пистолетик»; работа с резиновым амортизатором (удержание рук в растянутом положении до 30сек., рывки руками до 20 раз, удержание позиции «ласточка» с опорой (до 1мин.). • *Скоростные.*

Махи (вперед, назад, в сторону, в кольцо) (до 20 раз); многоскоки (до 30м); прыжки на скакалке.

- *Повышающие выносливость.*

Прокат спортивных программ; круговая тренировка.

•

Координационные.

Вращения на «спинере»; упражнения на равновесие; элементы фигурного катания в зале.

- *Повышающие гибкость.*

Шпагаты; «колечко»; «складочка»; мостик.

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.

Сpirали 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.

Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от

направленности и задач; число повторений серий – 2-3). В соревновательном периоде на 2 году обучения сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле. На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических особенностей детей данного возраста.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций.

Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме: моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки

- Для воспитания решительности. Проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций.
- Для воспитания смелости. Соревнование на льду в скорости захода на элемент. Соревнование на льду в высоте исполнения элемента.
- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся с первой попытки элементов: прыжков, вращений.
- Для воспитания выдержки. Выполнение упражнения под метроном с непривычным ритмом.
- Для воспитания смелости. Выполнение прыжка на более высокой скорости и с большим количеством оборотов.

Теоретическая подготовка

Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средства воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Профилактика травматизма. Гигиена труда и отдыха.

Выдающиеся отечественные спортсмены: чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Правила соревнований.

Основы самоконтроля в процессе занятий спортом.

Хореографическая подготовка.

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа.

Упражнения у станка. Большое плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пулантे крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан.

Па - де – бурре с переменой ног (изучается лицом к станку). Адажио.

Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка.

Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески.

Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск.

Эшишапе с переменой ног и без перемены. Па шассе.

Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе.

Адажио. Туры в воздухе.

Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На этапе углубленной подготовки (этап спортивной специализации) 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.

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 сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный; - основной (соревновательный); - переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются

те или иные средства и методы подготовки.

Задачи подготовительного периода:

- на начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на занятиях по хореографии.
- на предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

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

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (до трех лет)

Общая физическая подготовка Строевые упражнения .

Построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге построения и перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения.

Ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений.

Акробатические и гимнастические упражнения.

Группировка сидя, группировка лежа, группировка в приседе, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др. Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

Подвижные игры и эстафеты.

Баскетбол. Салочки. Вышибалы. Эстафеты. Эстафеты с мячом.

Комплексного воздействия (круговая тренировка)

Упражнения на станциях выполняются в максимальном темпе 1 мин, переход к следующей станции после отдыха 1,5 мин.

Содержание станций:

1. Выпады влево, вправо (спина прямая, руки вперед, пятки на опоре).
2. На фитболле. Лежа на спине. Руки в стороны согнуты под углом 90градусов, руки вверх. Утяжелители 500гр.
3. «Магниты» (для мышц живота).
4. Прямые ноги за голову.
5. Челночный бег.
6. Сгибание рук в упоре лежа (отжимания).
7. «Чебурашка». Лежа на спине, руки за головой, локти разведены в стороны. Одна нога согнута, с опорой на пол, вторая вытянута под опорой. Разноименный локоть и колено вытянутой ноги соединить.
8. Лежа на животе. Ноги в коленях прямые. Пятки вместе. Руки вперед 20 градусов. Руки в стороны 20 градусов. Руки в третьей позиции 20 градусов.
9. Прыжки на скакалке на одной ноге 15раз, смена ноги еще 15раз.
10. «Крылья». На фитболле лежа на груди. Утяжелители 500гр.
11. «Маятник». Лежа на спине, руки в стороны ладонями вверх, ноги вверх, стопы вместе. Касания пола слева – справа.
12. Туры 1мин. (вращения).
13. Приседания (не отрывая пяток от опоры).
14. Стойка на руках по 10сек.
15. Скручивания с гимнастической палкой.
16. Наклоны вперед-назад.

В соревновательный период 2 раза в неделю 1 круг, после восстанавливающий бег 15мин.

В подготовительный период 2 круга с интервалом 5-7 мин. отдыха. После восстанавливающий бег 15мин.

Специальная физическая подготовка

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик», прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540°.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, в сторону и назад; ходьба с широкими выпадами; выпады вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада; прыжки вверх, меняя ноги в воздухе.

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

Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

Упражнения скоростно-силового характера; спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1;1,5;2 оборота с места и в движении. Скоростной бег на коньках, игры и эстафеты на льду.

Техническая подготовка

- освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей;
- исполнение соревновательных программ (короткой и произвольной);
- имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «турнов» в 1-2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.;
- хореографическая подготовка (воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций);
- реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин»;
- прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне);
- спирали вперед и назад со сменой ног;
- реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками

назад наружу, назад внутрь, троичных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой;

– прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Средства тактической подготовки

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

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

- Для воспитания решительности. Выполнение упражнений в соревновательной форме. Выполнение упражнений в ускоренном темпе. Исполнение по одной контрольной попытке перед группой. Проведение тренировки или отдельных упражнений в игровой форме с делением на команды.
- Для воспитания настойчивости. Многократное повторение выученного элемента. Исполнение на время определенного количества попыток. Исполнение упражнений на время с задачей на достижение максимального количества подходов (озвучивание рекорда).
- Для воспитания внимательности (концентрация внимания). Задача на устное повторение задания. Восприятие задания на слух без двигательных подсказок. Восприятие заданий визуально без устных подсказок. Оценка ошибок.
- Для воспитания выдержки. Исполнение упражнений на максимальную продолжительность. Исполнение контрольной попытки элемента после отягощающих физических упражнений. Исполнение контрольной попытки под разными стартовыми номерами (первый, последний).
- Для воспитания трудолюбия и целеустремленность. Выполнение домашнего задания. Показ упражнений; исполнение упражнения тренером

вместе с группой. Ведение спортивных дневников, планирование задач подготовки вместе с тренером.

- Для воспитания смелости. Выполнение в зале (на стадионе) упражнений с препятствием. Выполнение акробатических упражнений.

Выполнение упражнений с мячом (броски и ловля). Демонстрация элемента перед группой.

Средства нравственной подготовки

- Соблюдение режима дня, регламента тренировок, отдыха, питания, лечения. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Наличие определенной формы одежды для каждого вида деятельности. Опрятный внешний вид. Содержание рабочего инвентаря в надлежащем виде. Назначение спортсмена ответственным за какое-либо дело: построение, сбор инвентаря, объявление, порядок, тишину, исполнение задачи.

Средства эстетического воспитания и развития творческих способностей:

- Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.
- По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На пятом году обучения из них составляются танцевальные этюды.
- Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы.

Возможна следующая последовательность: предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение; предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм; предлагается свободный выбор элементов и музыки; предлагается образ и музыкальное сопровождение; предлагается создать образ.

Теоретическая подготовка

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля. Гигиена и режим дня.

Правила соревнований избранного вида спорта. Правила техники безопасности.

Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки). Роль спортивного режима и питание.

Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные). Единая Всероссийская спортивная классификация.

Хореографическая подготовка

Повторение ранее пройденного и разучивание нового материала по хореографии. Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнениях на середине. Упражнения у станка. Сутеню на 90° вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан. Поза круазе, эффасе, аттитюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск. Упражнения на середине без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан и ан деор. Медленный поворот (ан тур лян) в различных позах. Шине не менее 8 оборотов. Прыжки. Жэте во всех направлениях, балянсе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в позах). Характерные движения. Постановка танца на основе пройденного материала.

Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (свыше трёх лет)

Общая физическая подготовка

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки) Средства из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Упражнения на развитие силы: упражнения с набивными мячами (2-4 кг), грифом штанги; наклоны вперед, в стороны и назад; приседания, поднятие грифа над головой на вытянутых руках (для юношей). Упражнения с сопротивлением, переноска и поднимание партнера (для юношей).

Упражнения в равновесии: дальнейшее совершенствование навыка равновесия с различными усложнениями и с применением отягощений в парном катании.

Упражнения на развитие прыгучести: прыжки с места в длину, тройные, пятерные на одной ноге; прыжкообразный бег, подскоки на одной и двух ногах, прыжки со скакалкой, прыжки в 0,5;1;1,5;2 и 2,5 оборота. Прыжки в различном темпе, прыжки с бегом и переменой направления.

Махи, стоя на прямой толчковой ноге, на месте, с шага, с трех шагов к гимнастической стенке; то же с последующим отталкиванием; напрыгивание на гимнастические снаряды, стремясь сохранить прямую маховую ногу;

прыжки со снарядов с различным положением рук, с поворотами и с фиксированным приземлением.

Имитация отдельных элементов произвольного катания, выполняемая без коньков (прыжки: Аксель в 1,5 и 2,5 оборота, 2 Сальхов, 2 Риттбергер и др.), вращения, прыжки во вращения и поддержки. Свободный бег 3-5 минут с переменой темпа, с различными прыжками и препятствиями. Скоростной бег на коньках до 5 минут.

Техническая подготовка

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений.

Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы.

Сpirали сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкрюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги.

Шаги, построенные на троичных, скобочных, крюковых и выкрюковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули.

Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги.

Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.

Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.) разучивание прыжков в 3 оборота, в каскадах и прыжковых комбинациях.

Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку».

Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

Прокатывание программ под музыку в целом.

Тактическая подготовка.

Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.

Психологическая подготовка.

Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям. Усиление черт характера:

стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием.

Средства нравственной подготовки

Разъяснение основ кодекса спортивной этики: понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга.

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая). Физическая подготовка (ОФП, СФП). Самостоятельные занятия по заданию. Виды соревнований.

Единая всероссийская спортивная классификация. Требования ЕВСК по выполнению спортивных разрядов.

Допинг и антидопинговый контроль. Вред для здоровья.

Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.

Хореографическая подготовка.

Завершается работа над постановкой ног, корпуса, рук и головы. Экзерсис на середине исполняется на полупальцах. Адажио строится на более сложных комбинациях из пройденных движений. Особое внимание обращается на выразительность исполнения. Увеличивается темп урока. Батман тандю в маленьких и больших позах. Батман дубль фондю на полупальцах. Батман сотеню на 90° во всех направлениях «ан фасе» и в позах на полупальцах. Батман релевелянт и батман девелопе в позах на полупальцах и на деми-пле. Элементы народно-характерного танца на середине зала. Этюды на основе народно-характерного танцев на 32-64 счета. Танцевальные композиции на основе изученных элементов с включением элементов произвольного катания, имитационных прыжков, гимнастических вольных упражнений, пантомимы на 2-3 минуты. Исполнение импровизированных хореографических композиций под заранее неизвестную музыку (1-2 минуты).

Примерный учебно-тематический план

Виды подготовки	Объём подготовки в год (%)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года/свыше года обучения)			

Общая физическая подготовка	НП-1 – 25-33% от годового объёма подготовки НП – 2,3 – 20-30% от годового объёма подготовки	январьдекабрь	-Ходьба, бег, прыжки, перелезания. -ОРУ без предметов из разных И.П. для рук, ног, плечевого пояса, туловища -Упражнения с предметами -Упражнения на ориентирование пространстве и строевые упражнения -Акробатические упражнения – кувырки, перекаты;
-----------------------------	--	---------------	--

		Упражнения в равновесии – стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; – подвижные игры; эстафеты – упражнения на развитие физических качеств: <i>Силовые</i> : отжимания, подъем туловища лежа на животе, сгибание туловища лежа на, приседания, «пистолетики», упражнения с гантелями и набивным мячом. <i>Скоростные</i> .:Бег 10, 20, 30 метров на время; прыжки в длину и высоту места; прыжки через, прыжки на скакалке. <i>Повышающие выносливость</i> . Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс до 2000 метров (без учета времени), бег до 1000 метров (на результат). <i>Координационные</i> . Челночный бег 3×10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо); <i>Повышающие гибкость</i> . Шпагаты, ласточки, флаги, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибанияразгибания,наклоны-повороты, вращениямаки)
--	--	--

Специальн ая физическая подготовка	НП-1 -10-20% от годового объёма подготовки НП 2,3 – 15-20% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения в равновесии: позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начертанным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. - Упражнения для выработки навыков вращения, простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны; имитационные упражнения; игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз, равновесия. - Прыжки (туры) в 0,5; 1 и 1,5 оборота без группировки с группировкой. - Имитация прыжков – перекидной в 0,5 оборота, Сальхов, Тулуп. - Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий. Музыкальные игры.
Техническа я подготовка	НП-1 - 30-45% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<ul style="list-style-type: none"> - имитация скольжения вперед, назад; - обучение исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; - имитации перебежки на месте, в движении; - «ласточка», «пистолетик», спирали;

			<ul style="list-style-type: none"> - бег со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку) -обучение техники скольжения по 4 направлениям; - шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений (дуги, тройки). Составление и построение дорожек шагов, по прямой и по кругу. -изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип и прыжок перекидной в 0,5 оборота.
--	--	--	---

	НП 2,3 -30-45% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<p>Изучение и составление прыжковых каскадов и комбинаций из ранее пройденных прыжков,</p> <p>Изучение техники вращений – стоя на одной ноге (винт), волчок, либела.</p> <p>Совершенствование правильных подъездов и выездов из элементов.</p> <p>Совершенствование качества вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька, скорость и т.д.).</p> <p>Освоение сложных вращений и различных комбинаций: либела-волчок, волчок-винт, волчок со сменой ног, прыжок в волчок.</p> <p>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.</p> <p>Циркули вперед и назад, наружу и внутрь.</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>НП-1 1-3% от годового объёма подготовки</p> <p>НП-2,3 – 1-3% от годового объёма подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Моделирование соревновательных ситуаций для обучения тактическим действиям.</p> <p>НП-1 – темы по теоретической подготовке</p> <p>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Личная и общественная гигиена. Гигиена и санитария. Уход за телом. Гигиена спортивных сооружений.</p> <p>Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p>История фигурного катания на коньках.</p> <p>Выдающиеся отечественные спортсмены.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>НП-2,3 – темы по теоретической подготовке</p> <p>Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Формы физической культуры.</p> <p>Физическая культура и спорт как средства воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно-важных умений и навыков.</p> <p>Профилактика травматизма. Гигиена труда и отдыха.</p>

			<p>Выдающиеся отечественные спортсмены: чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Основы самоконтроля в процессе занятий спортом.</p>
Хореографическая подготовка	<p>НП-1 -10-20% от годового объёма подготовки</p> <p>НП 2,3 – 15-20% от годового объёма подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков. - Упражнения у станка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 тактов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. - - Разучивание основных танцевальных шагов и танцевальных движений танцев – галоп, подпрыгивания, повороты под музыку. - Изучение основных движений разных народных танцев. - Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. - Танцевальные движения. - Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов - Имитационные упражнения, танцевальная импровизация. Постановка танца на основе пройденного материала.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Специальная физическая подготовка	<p>УТЭ-1,2,3 17-20% от годового объёма подготовки</p> <p>УТЭ – 4,5,6 15-20% от годового объёма подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.</p> <p><i>Упражнения для развития прыгучести:</i> прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздух положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик», прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90.180.360.540°. <i>Упражнения для развития гибкости:</i> маховые движения вперед, в сторону и назад; ходьба с широкими выпадами; выпады вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада; прыжки</p>
-----------------------------------	---	----------------	---

			<p>вверх, меняя ноги в воздухе.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад.</p> <p><i>Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.</i></p> <p><i>Упражнения скоростно-силового характера;</i> спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1;1,5;2 оборота с места и в движении.</p> <p>Скоростной бег на коньках, игры и эстафеты на льду.</p>
Техническая подготовка	<p>УТЭ-1,2,3 40-45% от годового объема подготовки</p> <p>УТЭ – 4,5,6 40-45% от годового объема подготовки</p>	январь-декабрь	<p>УТЭ-1,2,3</p> <p>Освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.; – реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин»; – прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад, комбинации прыжков; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) и в ласточке (для девочек в заклоне); – спирали вперед и назад со сменой ног; – реберное скольжение по сложному рисунку, с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троичных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой; – прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; – комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей. <p>УТЭ-4,5</p> <p>Совершенствование техники фигурного катания на коньках.</p> <p>Закрепление ранее изученных упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений.</p> <p>Повторение и совершенствование</p>

			<p>обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы.</p> <p>Спирали сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкрюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги.</p> <p>Шаги, построенные на троичных, скобочных, крюковых и выкрюковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули.</p> <p>Вращения – «винт», в «ласточек», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.</p> <p>Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.)</p> <p>Разучивание прыжков в 3 оборота, в каскадах и прыжковых комбинациях.</p> <p>Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку».</p> <p>Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.</p> <p>Прокатывание программ под музыку в целом.</p>
--	--	--	--

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	УТЭ-1,2,3 2 - 4% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>УТЭ-1,2,3 – темы по теоретической подготовке Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля. Гигиена и режим дня.</p> <p>Правила соревнований избранного вида спорта. Правила техники безопасности.</p> <p>Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки). Роль спортивного режима и питание.</p> <p>Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).</p> <p>Единая Всероссийская спортивная</p>
--	--	----------------	--

			<p>классификация.</p> <p>УТЭ-4,5 – темы по теоретической подготовке Правила техники безопасности.</p> <p>Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая).</p> <p>Физическая подготовка (ОФП, СФП).</p> <p>Самостоятельные занятия по заданию. Виды соревнований.</p> <p>Единая всероссийская спортивная классификация. Требования ЕВСК по выполнению спортивных разрядов.</p> <p>Допинг и антидопинговый контроль. Вред для здоровья.</p> <p>Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.</p>
--	--	--	---

Хореографическая подготовка	УТЭ-1,2,3 2-4% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<p>Повторение ранее пройденного и разучивание нового материала:</p> <p>Выполнение упражнений на полупальцах. Адажио у станка и в упражнениях на середине.</p> <p>Упражнения у станка. Сутеню на 90° вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан. Поза круазе, эффасе, аттитюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск.</p> <p>Упражнения на середине без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан и ан деор. Медленный поворот (ан тур лян) в различных позах.</p> <p>Шине не менее 8 оборотов.</p> <p>Прыжки. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в позах).</p> <p>Характерные движения . Постановка танца на основе пройденного материала.</p>
	УТЭ – 4,5 3-5% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<p>Экзерсис на середине на полупальцах. Адажио на более сложных комбинациях из пройденных движений. Батман тандю в маленьких и больших позах. Батман дубль фондю на полупальцах. Батман сотеню на 90° во всех направлениях «ан фасе» и в позах</p>

		<p>на полупальцах. Батман релевелянт и батман девелопе в позах на полупальцах и на демиплие.</p> <p>Элементы народно-характерного танца на середине зала.</p> <p>Этюды на основе народно-характерного танцев на 32-64 счета.</p> <p>Танцевальные композиции на основе изученных элементов с включением элементов произвольного катания, имитационных прыжков, гимнастических вольных упражнений, пантомимы на 2-3 минуты.</p> <p>Исполнение импровизированных хореографических композиций под заранее неизвестную музыку (1-2 минуты).</p>
--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» относится разнообразие спортивных дисциплин: одиночное катание, парное катание, спортивные танцы, синхронное катание.

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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины **«одиночное катание»**, по которой осуществляется спортивная подготовка в Учреждении.

Особенность осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «одиночное катание» вида спорта «фигурное катание на коньках» учитывается при формировании Программы спортивной подготовки, в том числе 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:

- этап начальной подготовки - 6 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 8 лет. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а

также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Учреждение обеспечивает минимальное соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.2. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного;
- наличие спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок; душевых;
- - наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 15);
- обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование (Таблица 16);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 17);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

Таблица № 15

№№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 3 до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12x2м)	комплект	1
3.	Лонжка переносная	штук	3

4.	Лонжа стационарная	штук	2
5.	Мат гимнастический	штук	10
6.	Музукальный проигрыватель (переносной)	штук	4
7.	Мини- батут	штук	10
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
9.	Мяч волейбольный	штук	5
10.	Мяч теннисный	штук	50
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Обруч гимнастический	штук	10
13.	Перекладина гимнастическая	штук	5
14.	Полусфера гимнастическая	штук	6
15.	Скалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок для заточки коньков	штук	2
18.	Станок хореографический	комплект	1
19.	Степ для фитнеса	штук	10
20.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
21.	Эспандер	штук	10

Таблица №16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
			ко ли че ст во	эк сп лу ср ок и	ко ли че ст во	эк сп лу ср ок и	
Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	
Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				ко ли че ст во	ср ок эк сп лу ат ац ии (л ет)	ко ли че ст во	эк сп лу ат ац ии (л ет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.3. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными
работниками:

№ п/п	Кадровая укомплектованность
1.	Директор
2.	Заместитель директора по методической работе
3.	Заместитель директора по спортивной подготовке
4.	Тренеры-преподаватели
5.	Хореограф
6.	Инструктор по спорту

- 6.4. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер- преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- 6.5. Учреждение контролирует непрерывность профессионального развития педагогического персонала за счет прохождения курсов повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.
- 6.6. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-образовательные ресурсы: учебные

1. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Хачатуров Л.С., Найданов Б.Н., – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022 – 127 с.

2. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Абсолямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В., - М.: Советский спорт, 2006. - 154 с.

дидактические:

1. А.Н. Мишин , «Прыжок «Аксель» Обучающий видеофильм, <https://inskate.co/ru/masterclass/34/7>

2. А.Н.Мишин, «Практические упражнения для «Акселя» Видеоурок, <https://inskate.co/ru/masterclass/34/28>

3. Е.Радионова, мастер класс по фигурному катанию на коньках «Базовые упражнения и шаги для начинающих» , <https://inskate.co/ru/masterclass/34/24> 4. Е.Туктамышева , мастер класс по фигурному катанию на коньках «Пируэт. Волчок. Заклон», <https://inskate.co/ru/masterclass/34/11>

4. А.Лукач, «Скольжение на полу», видео урок, <https://inskate.co/ru/masterclass/34/168>

Учебно-методические ресурсы: методические пособия:

1. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.

2. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва» - М.1994

3. Лосева ИИ. Применение игрового метода тренировки в подготовка юных фигуристов // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. —Минск 1986

4. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. дис. —Минск: БГИФК

5. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР; ВНИИФК. -М.1990.

6. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. рекомендации. Челябинск.

7. Тузова Е. Н. «Обучение базовым элементам фигурного катания». Учебно-методическое пособие. – М.: Человек, Sport, 2015. 96 с. (Библиотечка тренера).

Интернет – ресурсы:

- Онлайн-курс «Антидопинг» <http://rusada.ru/education/online-training/>

- Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);

- Федерации фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>);

- Федерального центра подготовки спортивного резерва (<https://fcpsr.ru/cat/2/37/81>);

- Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>); - Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (<http://www.wada-ama.org>); - Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).