

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БУЗУЛУКА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО г. Бузулука «СШОР»  
Протокол № 8  
« 18 » 04 2023г.



«Утверждаю»:

Директор МБУ ДО г. Бузулука

«СШОР»

Купарева Н.В.

Приказ № 48-ор « 18 » 04 2023г.

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

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1092

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – до 3 лет  
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 6 лет  
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений  
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

**Авторы-разработчики:**

Заместитель директора по СП – Факеева О.Ю.  
Инструктор – методист – Григорьева Т.А.  
Тренер-преподаватель по фигурному катанию на коньках: Прокофьев М.С.

г. Бузулук 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения	3
2. Характеристика вида спорта «Фигурное катание на коньках»	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы	7
2.3. Виды и формы обучения, используемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»	32
3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	33
3.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»	34
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивно подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	35
4. Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках»	39
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»	70
5.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	71
5.2. Информационно-методические условия реализации Программы.	77



## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – Программа), разработана в соответствии с нормативно – правовыми актами регулирующие деятельность спортивных школ:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с внесенными изменениями от 30.04.2021г.);

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с внесенными изменениями от 30.04.2021г.);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» от 30.11.2022 года № 1092 (далее ФССП);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575).

Цель Программы- единая система подготовки спортсменов-фигуристов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки фигуристов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствование спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития фигуриста и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области фигурного катания на коньках;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;



- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по фигурному катанию на коньках.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучаемыми всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.



## 2. Характеристика вида спорта «Фигурное катание на коньках»

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.

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией – ценные качества, хорошо развиваемые 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.

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.

Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте.

Обнаружена слабая связь между спортивным результатом, показанным при первом выступлении на чемпионате мира и соответствующим этому результату возрастом, т.е. место, занятое при дебюте на чемпионате мира, не зависит от возраста фигуриста. Также не обнаружено связи между максимальным результатом, показанным спортсменом и соответствующим этому результату возрастом. Однако между возрастом начала выступлений на чемпионатах мира и возрастом, в котором был показан максимальный результат, обнаружена высокой силы связь. Следовательно, чем меньше был возраст спортсмена при его первом выступлении, тем меньший возраст соответствовал максимальному результату.

При построении многолетнего тренировочного процесса в фигурном катании на коньках необходимо учитывать возраст первого выступления на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, возрастную зону возможного снижения результатов, возраст достижения максимального



результата, среднее количество лет выступлений на крупных соревнованиях, скорость прироста спортивных результатов. Специфика фигурного катания позволяет спортсменам демонстрировать высокое мастерство в юном возрасте и одновременно дает возможность значительно увеличить возрастную зону максимальных результатов вплоть до границ наибольшего расцвета физических и психических качеств человека (для мужчин – 25-30 лет, для женщин – 22-27 лет).

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня мастера спорта требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным фигуристам, если они начали заниматься спортом в 4-5 лет. Особое значение следует уделять оценке индивидуальных особенностей юных спортсменов, которая должна отражаться на основе учета комплекса показателей.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинга в спорте.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

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

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-6 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Этап начальной подготовки - возраст зачисления 6 лет, спортивный разряд не предусмотрен.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - возраст



зачисления 8 лет. Уровень спортивной квалификации для зачисления на учебно-тренировочный этап начальной специализации (до 3 лет обучения): «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Для зачисления на учебно-тренировочный этап углубленной специализации (свыше 3 лет обучения): «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства возраст зачисления 13 лет, Уровень спортивной квалификации - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

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

Таблица №1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивно подготовки**

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

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на



основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (медицинских восстановительных мероприятий, теоретической подготовки, судейской практики).

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

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	28-32
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456	1456-1664

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность 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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может



осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера-преподавателя).

### 2.3. Виды и формы обучения, используемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В МБУ ДО г.Бузулука «СШОР» учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, хореографической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №3.

Таблица №3

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18



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

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.



В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

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

Таблица №4

### Объем соревновательной деятельности

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

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фигурное катание» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также



выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица №5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15	7-10
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9	9-11	9-11
4	Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50	50-60
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4
6	Хореографическая подготовка	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15	5-10
7	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9	5-9
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6



## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
		10		5		3
1	Общая физическая подготовка	88	146	98	104	124
2	Специальная физическая подготовка	41	106	123	156	128
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	18	21	84	124
4	Техническая подготовка	94	187	291	416	561
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	18	29	42	37
6	Хореографическая подготовка	62	125	145	208	187
7	Инструкторская и судейская практика	3	6	7	10	62
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	18	14	20	25
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>



Таблица №7

**Примерный годовой план спортивной подготовки первого года  
этапа начальной подготовки**

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	156	12	13	12	13	13	13	13	13	12	15	15	12
Специальная физическая подготовка	104	10	8	10	8	8	8	8	8	10	8	8	10
Техническая подготовка	245	27	17	26	17	18	18	17	17	27	17	17	27
Теоретическая подготовка, вкл. тактическую и психологическую подготовку	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1
Соревновательная и судейская практика	5		1	1	1			1	1				
<b>Всего</b>	<b>520</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>

Таблица №8

**Примерный годовой план спортивной подготовки второго и третьего  
года этапа начальной подготовки**

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	182	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16	15
Специальная физическая подготовка	153	15	12	15	12	11	12	12	12	15	11	11	15
Техническая подготовка	364	38	26	35	26	28	26	25	26	39	28	28	39
Теоретическая подготовка, вкл. тактическую и психологическую подготовку	15	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Соревновательная и судейская практика	14		2	3	2		2	3	2				
<b>Всего</b>	<b>728</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>70</b>



## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона №329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности, связи воспитания с жизнью, воспитание личности в коллективе, единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода, опоры на положительное в человеке. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося, уровня его воспитанности.

Воспитательная работа начинается с момента набора обучающихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;
- постоянная связь с родителями обучающихся;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности,



тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);

- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Планируя воспитательную работу с обучающимися, необходимо учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого обучающегося в группе. Дать конкретный план воспитательных воздействий, пригодных для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера-преподавателя спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице №9.

Таблица №9

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профорientационная деятельность			
1.1	Судейская практика	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; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года



		- формирование склонности к педагогической работе	
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4. Развитие творческого мышления			



4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
-----	---	---	--

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

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной



субстанции или запрещенного метода.

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

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

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

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия.

Таблица №10

#### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
		1.Определение и содержание понятия «допинг».	Тренер-преподаватель.	Январь
		2.Распространенность допинга в разных видах		Февраль



Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 3.Последствия применения допинга.		Март
		Знакомство с международными стандартами	Инструктор-методист	Апрель-май
		1.Виды нарушений антидопинговых правил. 2.Запрещенные вещества и методы. 3.Права и обязанности спортсменов. 4.Социальные и психологические последствия применения допинга. 5.Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	Тренер-преподаватель	Июнь-июль Август Сентябрь-октябрь Ноябрь-декабрь
	Веселые старты	1.«Равенство и справедливость». 2.«Роль правил в спорте». 3.«Честная игра». 4.«Ценности спорта».	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		1.Знакомство с онлайн-курсом <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a> 2.Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	Инструктор-методист	
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА РУСАДА	<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="https://rusada.ru">https://rusada.ru</a>	Инструктор-методист	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
Семинар	1.Виды нарушений	Ответственный	По	



	для тренеров	антидопинговых правил 2. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	за антидопинговое обеспечение в регионе	назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	1. «Равенство и справедливость» 2. «Роль правил в спорте» 3. «Честная игра» 4. «Ценности спорта»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на Сайте РАА «РУСАДА»	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	1. Виды нарушений антидопинговых правил. 2. «Проверка лекарственных средств».	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	1. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. 2. Знакомство с онлайн-курсом <a href="https://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a> . 3. Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	Тренер-преподаватель Инструктор-методист	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	1. «Виды нарушений антидопинговых правил» 2. «Процедура допинг-контроля» 3. «Подача запроса на ТИ» 4. «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Этап высшего	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	Обучающийся	1 раз в год



спортивного мастера	Семинар	1.«Виды нарушений антидопинговых правил» 2.«Процедура допинг-контроля» 3.«Подача запроса на ТИ» 4.«Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
---------------------	---------	--	--	----------------

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### Определения терминов

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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



списке.

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

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

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

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

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников



тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица №11

**План инструкторской и судейской практики**

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно- тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
		Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по



	4	заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-Преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов); Помощь тренеру-преподавателю в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений); Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки; Участие в составлении календаря соревнований.

**Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практике**

Беседы и теоретические занятия на темы:

Для спортсменов учебно-тренировочного этапа:

- 1.«Основные правила соревнований»,
- 2.«Обязанности судьи по виду спорта»
- 3.«Развитие физических качеств»,
- 4.«Значение ЧСС в тренировочном процессе»,
- 5.«Структура тренировочного занятия»,
- 6.«Этапы спортивной подготовки»,
- 7.«Виды соревнований»,
- 8.«Основные правила соревнований»,



9. «Основы разминки»,
10. «Классификация физических упражнений»

Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Виды практической деятельности:

1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.
3. Тренировка основных технических элементов и приемов.
4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.
5. Подбор упражнений для совершенствования техники.
6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Таблица 12

#### **Примерный план применения восстановительных средств**

	Средства и мероприятия	Сроки реализации
	Педагогические	
1	Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов



	активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; рациональная организация режима дня.	
Психологические		
2	Аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Естественные и гигиенические средства восстановления		
3	Рациональный режим дня. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание. Естественные факторы природы.	В течение всего периода реализации программы
Медико-биологические		
4	Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро-и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани.	В течение всего периода реализации программы
Физические факторы		
5	Гидропроцедуры; кратковременные холодные водные процедуры; суховоздушные бани; сауны; теплые ванны различного состава; массаж.	В течение всего периода реализации программы
Фармакологические средства восстановления и витамины		
6	Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными	В течение всего периода реализации программы



<p>метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.</p>	
--	--

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.



Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

*Естественные и гигиенические средства восстановления.* Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

*Педагогические средства восстановления.* Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса. Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

*Медико-биологические средства восстановления.* Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве



потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов.) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 - 100гр. нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 гр.с).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-



восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.*

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета,



обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

**ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.**

*Психологические средства восстановления.*

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

### **3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и



антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фигурное катание на коньках»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической,



технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

### **3.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»**

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

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

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

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

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».

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивно подготовкой и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

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

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

Для каждого года обучения нормативы представлены в таблицах.

Таблица 13

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

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



Таблица №14

**Иные спортивные нормативы**

Техническое мастерство	<p>Обязательная техническая программа в соответствии с возрастом ребенка 6-8 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- два разных прыжка в 1 или 1,5 оборота (падение, приземление на две ноги, недокрут в 0,5 и более оборота - незачет)</li> <li>- один каскад или комбинация прыжков в 1 или 1,5 оборота (падение, приземление на две ноги, недокрут в 0,5 и более оборота - незачет)</li> <li>- одно вращение в позиции либелы или волчка (падение, вращение менее 4 оборотов, вращение без уровня - незачет).</li> </ul> <p>8-9 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- два разных прыжка в 2 оборота (падение, приземление на две ноги, недокрут в 0,5 и более оборота - незачет);</li> <li>- прыжок типа аксель в 1,5 оборота (падение, приземление на две ноги, недокрут в 0,5 и более оборота - незачет);</li> <li>- вращение со сменой ноги в одной позиции (падение, вращение менее 4 оборотов на каждой ноге, вращение без уровня - незачет).</li> </ul> <p>9-10 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок типа аксель в 1,5 оборота (падение, приземление на две ноги, недокрут в 0,5 и более оборота - незачет);</li> <li>два разных прыжка в 2 оборота (падение, приземление на две ноги, недокрут в 0,5 и более оборота - незачет);</li> <li>- один каскад или комбинация прыжков, состоящая из прыжков в 2 оборота или из прыжков в 1,5 и 2 оборота (падение, приземление на две ноги, недокрут в 0,5 и более оборота - незачет);</li> <li>- одно комбинированное вращение со сменой ноги (падение, вращение менее 8 оборотов, вращение без уровня - незачет).</li> </ul>
------------------------	---

Таблица №15

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

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30м, с	не более	
		6,7	7,0
1.2	Челночный бег 3*10м, мин,с	не более	
		10,0	10,4
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	не менее	
		24	21
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее	
		+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее	
		120	115
2.Нормативы специальной физической подготовки			



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

Таблица №16

### Иные спортивные нормативы

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа в соответствии с возрастом
------------------------	---

Таблица №17

### 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	Норматив	
		Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Бег на 60м, с	не более	
		8,4	9,9
1.2	Бег на 2000м, мин с	не более	
		-	10.00
1.3	Бег на 2000м, мин с	не более	
		13.00	-
1.4	Челночный бег 3*10м, с	не более	
		7,2	8,0
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	не менее	
		45	39
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее	
		+11	+15
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее	
		210	175
1.8	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине, раз	не менее	
		12	-
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см, раз	Не менее	
		-	18



2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин, раз	не менее
		30
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин, раз	не менее
		85
2.3	Прыжок в высоту с места, см	не менее
		45
2.4	Удержание равновесия на одной ноге, с	не менее
		2,5
3. Уровень спортивной квалификации		
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Таблица №18

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

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		Мужчины	Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 60м, с	не более	
		8,2	9,6
1.2	Челночный бег 3*10м, с	не более	
		7,2	8,0
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	не менее	
		49	43
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее	
		+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее	
		215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Вращение 5 оборотов, с	не более	
		2,77	2,55
2.2	Многоскоки 20м, с	не более	
		4,7	
2.3	Бег на 400м, 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			
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»		



#### **4.Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам ССМ и ВСМ для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается уровень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренированность), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка на предыдущих тренировках;

— степень восстановления после предыдущих тренировок.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

#### **Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезо-циклов)**

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание



тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (1-2 месяца) и специально-подготовительный (2 месяца). У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

**Мезо-цикл** тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под-этап тренировки.

Построение тренировки в форме мезо-циклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

**Различают следующие типы мезо-циклов:**

1. Втягивающие мезо-циклы
2. Базовые мезо-циклы
3. Контрольно-подготовительные мезо-циклы
4. Предсоревновательные мезо-циклы
5. Соревновательные мезо-циклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезо-циклы.



**Требования к количественному и качественному составу групп на  
этапах спортивной подготовки.**

**Одиночное катание.**

Этапы спортивной подготовки	Период	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час)	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Этап начальной подготовки	1 год	6-7	10-15	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 3 юношеский разряд
	2 год	7-8	10-15	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 3 юношеский разряд, 2 юношеский разряд
	3 год	8-9	10-15	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 2 юношеский разряд, 1 юношеский разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	9-10	5-8	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 1 юношеский разряд, 3 спортивный разряд
	2 год	10-11	5-8	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд
	3 год	11-12	5-8	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд
	4 год	12-13	5-8	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 1 спортивный разряд, КМС
	5 год	13	5-8	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 1 спортивный разряд, КМС
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	12-13	3-4	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС
	2 год	13-14	3-4	32	Выполнение нормативов ОФП,



					СФП. Подтверждение КМС, выполнение МС
	3 год	14-15	3-4	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. МС, МСМК
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15 и старше	1-4	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. МС, МСМК

### Парное катание.

В парном катании мужчины имеют наибольшую мышечную массу 53-60%. У них довольно длинные руки и ноги, широкие плечи и таз, длинное туловище (31% роста).

Оптимальный рост юношей в 17-23 года – 180 см, вес – 80 кг; у девушек – рост 150 см, вес – 40-45 кг. Основной тип телосложения – мускульный, значительно реже – мускульно- грудной. Партнерши относятся в основном к мезосомному типу.

**На тренировочных этапах** (этап спортивной специализации) создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании. Эти спортсмены уже владеют хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений, шагов, поворотов, их комбинаций и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров-преподавателей со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения элементов парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, обучением исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах). В парном катании спортсмены выполняют элементы как отдельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги и повороты, хореографические последовательности).

Для овладения элементами парного катания и в первую очередь поддержкам, подкруткам и выбросам требуется тщательная физическая подготовка в зале. Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше – на ловкость, скорость, гибкость. При выполнении поддержек партнерша должна свободно удерживать себя в упоре на двух или одной руке и поэтому иметь хорошо развитые мышцы плечевого пояса и туловища. Овладению поддержкам способствует имитационные упражнения в зале. Эффективность этих упражнений возрастает, если использовать отягощения: на талию в виде пояса – весом 1 - 5 кг и на голеностопные суставы партнерши – весом 0,3 - 1 кг. Совершенствовать умение партнера выталкивать партнершу вверх помогают упражнения с резиновым амортизатором и набивным мячом. Наряду с отягощением при обучении поддержкам целесообразно использовать



облегченные условия подъема (лонжу). В комплекс упражнений, выполняемых партнершей во вне ледовых условий нужно включать такие подводящие и имитационные упражнения, как ходьба на руках по параллельным брускам, по гимнастическому бревну в позе, соответствующей позе поддержки.

При овладении подкруткой на начальном этапе необходимо научить партнера резко выталкивать партнершу вверх. Этому способствуют специальные упражнения с резиновым амортизатором и набивным мячом.

Для выполнения тодеса рекомендуется провести цикл занятий по ОФП с основным упором на следующие упражнения: отжимание руками от пола; отжимание руками в положении упора спиной к гимнастической скамье с выведением таза наверх; упражнения для мышц брюшного пресса; для прямых мышц живота – складки; наклоны туловища с упором ногами; для косых мышц живота – наклоны туловища из исходного положения – лежа на боку – вправо или влево с упором ногами, руки за головой; растяжки. Особое внимание следует уделять упражнениям на развитие спины и подвижности кистей рук партнера и партнерши, статическому удержанию веса тела в двух руках и одной (партнер); скручиванию в пояснице, скручивание плеч относительно таза с небольшими приседаниями (для партнерши).

Средствами СФП при обучении тодесу являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие и удержание позы «тодеса» партнершей.

Статические упражнения выполняются у шведской стенки, сидя к ней спиной, опорная рука держится за вторую – третью ступеньку стенки, а опорная нога развернута пяткой вперед или назад (в зависимости от вида тодеса). Партнерша принимает позицию тодеса и кратковременно ее удерживает. К динамическим упражнениям, направленным на удержание позы, является использование роликовых коньков и помощь партнера. В задачи партнера на стадии начального обучения входит приобретение умения удерживать партнершу в положении «тодеса», правильно выбирать дугу скольжения с последующим переходом в позицию «циркуль».

Средствами СТП для фигуристов-парников на этапе начальной специализации являются: скольжение вперед и назад отдельно и в паре (в позициях: рука в руке, бок о бок); выполнение шагов и поворотов отдельно и в паре (параллельно, последовательно) по прямой, по кругу, по серпантину; выполнение вращений отдельно и в паре (волчок, либела); прыжков во вращение (раздельно) в волчок, в ласточке; выполнение прыжков: аксель, всех двойных и тройных прыжков, каскадов прыжков; выполнение простейших поддержек (группы: 1, 2, 3) с различных заходов, в различных хватах; выполнение подкруток в 1 и 2 оборота; выполнение выбросов в 1 и 2 оборота; выполнение тодесов: вперед внутрь, вперед наружу.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями



(штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера. Изучение и совершенствование следующих элементов: различных поддержек 4 и 5 групп, тройной подкрутки, выбросы в 3 оборота, тройных прыжков, каскадов и комбинаций из двух тройных прыжков, параллельного вращения, парного комбинированного вращения, тодесов, хореографических последовательностей, дорожек шагов, соединительных элементов со сложной работой ног, элементов короткой и произвольной программ в соответствии с правилами ИСУ.

Этап ССМ направлен на совершенствование соревновательных программ по нормативам разряда кандидата в мастера спорта.

**Этап высшего спортивного мастерства.** Цель этого этапа – достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов.

Среди задач можно выделить следующие:

- дальнейшее совершенствование техники элементов парного катания в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;
- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. На этом этапе ОФП используется по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которого можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне.

В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.

Для парников, выступающих на соревнованиях самого высокого ранга в тренировочный процесс необходимо включать совершенствование поддержек группы 5 (лассо, лассо на одной руке с модификациями позиций партнерши, сменой хватов); тройных прыжков, комбинаций и каскадов тройных прыжков, тодесов, сложных отдельных и парных комбинированных вращений, предусматривающих оригинальный заход и наличие черт, которые повышают их уровень; усложнение шагов и поворотов.

Таблица №20

Этапы спортивной подготовки	Период	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)*	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час)	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Тренировоч	3 год	10-19	6 – 8 (3-4 пары)	22	Выполнение нормативов ОФП,



ный этап (этап спортивной специализа- ции)	4 год	10-19	6 – 8 (3-4 пары)	22	СФП. Выполнение 1 разряда Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 1 спортивного разряда
	5 год	10-19	6 – 8 (3-4 пары)	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Выполнение КМС
Совершенст- вования спортивного мастерства	1 год	13-21	4-6 (2-3 пары)	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС
	2 год	13-21	4-6 (2-3 пары)	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС, выполнение МС
	3 год	13-21	4-6 (2-3 пары)	32	
Высшего спортивного мастерства	Весь период	15 и старше	2-4 (1-2 пары)	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. МС, МСМК.

### Синхронное катание на коньках.

Синхронное фигурное катание — дисциплина фигурного катания на коньках. Система оценок аналогична с фигурным катанием. Площадка — стандартная хоккейная коробка.

Состав команд включает в себя 20 человек (4 запасных). Официально — не более 6 мужчин. В синхронном катании есть четыре возрастные категории:

- категория «Пре-новисы» - 10-15 лет (2 разряд);
- категория «Новисы» - 10-15 лет (1 разряд);
- категория «Юниоры» - 13-19 лет (КМС);
- категория «Сеньоры» - 15 лет и старше (МС)

#### ЗАДАЧИ:

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до 2-х лет занятий.**

Дальнейшее совершенствование общей физической и специальной подготовки, укрепление здоровья занимающихся, изучение техники синхронного катания на коньках, совершенствование необходимых физических качеств и приобретения опыта участия в соревнованиях.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - свыше 2-х лет занятий.**

Дальнейшее повышение всесторонней физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Дальнейшее совершенствование специальных физических качеств фигуриста. Приобретение опыта участия в участие в городских и всероссийских соревнованиях.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (1 года занятий).**



Совершенствование общей и специальной физической подготовки, дальнейшее изучение и совершенствование техники синхронного фигурного катания, совершенствование хореографической подготовки, участие в городских, всероссийских и международных соревнованиях, выполнение/подтверждение норматива кандидата в мастера спорта, вхождение в состав сборной команды России.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года занятий).**

Дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок, дальнейшее совершенствование основных физических качеств. Участие в городских, всероссийских и международных соревнованиях. Подтверждение нормативов кандидата в мастера спорта, выполнение нормативов Мастера спорта России, вхождение в состав сборной команды России.

#### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Тренировочные занятия проводят на большом льду и малом катке, в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке), зале хореографии в форме тренировки по общепринятой схеме.

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общефизической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

#### **Тренировочный материал для занимающихся в группах начальной подготовки. Средства технико-тактической подготовки. Общая техническая подготовка.**

Организация тренировочной работы в группах начальной подготовки предусматривает регулярные занятия. Данная программа является одним из документов, определяющих целенаправленность в содержании тренировочного процесса.

Основными формами тренировочного процесса являются: тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочные сборы.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным администрацией СШОР в соответствии с режимом тренировочной работы для каждой группы.

Подготовка должна осуществляться на основе следующих методических положений:



1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных фигуристов.

2. Увеличение объема специальной физической подготовки.

3. Рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

4. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

В группах начальной подготовки особое внимание следует уделять всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья юных спортсменов, изучению базовых знаний, умений и навыков фигурного катания, формированию правильности осанки, овладению основными двигательными навыками, овладению техникой фигурного катания на коньках. При подборе упражнений следует акцентировать внимание на развитие основных качеств фигуриста: быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести и гибкости.

Большое внимание тренеру-преподавателю в работе с занимающимися группы следует уделять воспитанию морально-волевых качеств у юных спортсменов. Эти задачи осуществляются в течение всего тренировочного процесса.

Планирование тренировочных занятий в группах осуществляется в соответствии с планами, программой и графиком расчета тренировочных часов.

Таблица №21

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка(%)	25-33	25-33
Специальная физическая подготовка(%)	16-20	18-22
Техническая подготовка(%)	44-56	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	1-3	1-3
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	1-2	1-2
Общее количество часов в год	520	728

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности тренировки. Осознанно относится к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя. Проявлять самостоятельность и творческое начало на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны владеть занимающиеся. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров. При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в



доступной для них форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

Примерный перечень тем занятий:

1. История развития фигурного катания на коньках.
2. Единая всероссийская спортивная классификация.
3. Личная гигиена спортсмена.
4. Закаливание организма юного спортсмена
5. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
6. Антидопинговые мероприятия
7. Общая характеристика спортивной тренировки.
8. Средства спортивной тренировки.
9. Физическая подготовка юного спортсмена.
10. Техническая подготовка юного спортсмена
11. Тактическая подготовка юного спортсмена.
12. Правила соревнований.

#### **Группа начальной подготовки 1 года занятий**

**Общая физическая подготовка.** Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении, размыкания в строю и т.д.

Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.

Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.

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

Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжки на скакалке на двух и на одной ноге (одинарные, двойные). Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх. Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч соседу» и т.п.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднятие другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднятие другой с движениями руками; то же с поворотами туловища, танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик», «флажок», «Бильман» и др. Движения на носках по



начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения на спинере. Упражнения с резиной. Прыжки на скакалке на двух и на одной ноге. Изучение двойных прыжков на скакалке. Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны. Прыжки (туры) в 2 и более оборотов в группировке. Имитация прыжков – перекидной в 0,5 оборота, Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц. Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий. Музыкальные игры.

**Хореография.** Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.

Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,4,5. Демиплие (полуприседание) на 1,2, 4 и 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с демиплие. Батман жете из 1 позиции. Препарасьон к ронд де жамб, партер ан деор и ан дедан только по точкам (со 2 полугодия по кругу), Батман релевелянт. Батман тандю. Гранд батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор-де-бра. Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки из 1,2, 4 и 5 позиций. Простое адажио. Танцевальные элементы. Постановка танца на основе пройденного материала.

#### **Спортивно-техническая подготовка.**

Изучение шагов и поворотов (дуги по восьмерке, тройки №7 по восьмерке, моу хок, перебежки, двукратные тройки, зубцовые шаги, вальсовый шаг и др.). Все шаги и повороты изучаются в обе стороны, на правой и левой ногах.

Формирование знаний, умений и навыков правильной прыжковой разминки: блинчики (0,5 оборота, в один оборот), цак, различные вариации прыжковых упражнений. Изучение техники вращения «задний винт» с правильным положением группировки). Изучение техники одинарных и двойных прыжков и каскадов с ними: аксель, сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц. Изучение техники вращений волчок и либела на левой ноге в классических позициях, а после изучение различных вариаций в базовых положениях. Ласточка, бильман, флажок - ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН. Кораблики в обе стороны Циркули ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН. Постановка программы и участие в соревнованиях по 3 юношескому разряду.

#### **Группа начальной подготовки 2 года занятий**

**Общая физическая подготовка.** Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища – при различных движениях.

Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения: прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием



подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка). Ходьба, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; бег с высоко поднимая колени; бег скрестным шагом, ходьба выпадами, в приседе, бег приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

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

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя. Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо». Прыжок «бедуинский» (это же и других старших группах). Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Игры с мячом, музыкальные игры.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения. Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: спрыгивания с высоты с последующим выпрыгиваем вверх. Приседание с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полу-приседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135 (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

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

Упражнения на увеличение диапазоны голеностопного сустава: подъем на полу- пальцы на двух и на одной ноге. Позы: «ласточка», «пистолетик», «флажок», «Бильман» и др. Движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения на спинере. Упражнения с резиной. Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны. Изучение двойных прыжков на скакалке. Прыжки (туры) в 2 и более оборотов в группировке. Имитация прыжков в два оборота – Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц. Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий. Музыкальные игры.



**Хореографическая подготовка.** Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Гранд-плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман-фраппе, батман-девелоппе. Пор-де-бра из 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полу-пальцы). Гранд батман пуанте крестом. Гранд-плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд-де-жамб партер на деми-плие ан деор и ан дедан. Па-де-бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жете. Глиссад. Падебаск. Эшаппе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальманкруазе. Адажио. Туры в воздухе. Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала. Спортивно-техническая подготовка. Совершенствование техники шагов и поворотов (дуги по восьмерке, тройки №7 по восьмерке, моу хок, перебежки, двукратные тройки, зубцовые шаги, вальсовый шаг и др.). Все шаги и повороты выполняются в обе стороны, на правой и левой ногах.

Формирование знаний, умений и навыков правильной прыжковой разминки: блинчики (0,5 оборота, в один оборот), цак, различные вариации прыжковых упражнений.

Изучение техники двойных прыжков и каскадов с ними: аксель, сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц. Изучение техники вращений волчок и либела на правой ноге в классических позициях, а после изучение различных вариаций в базовых положениях. Ласточка, бильман, флажок - ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН. Кораблики в обе стороны. Постановка программы и участие в соревнованиях по 2 юношескому разряду.

### **Группа начальной подготовки 3 года занятий**

**Общая физическая подготовка.** Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.

Упражнения с партнерами на равновесие; на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса; несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения в лазании, смешанных и простых висах, на перекладине и кольцах.

Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия. Обычная ходьба на полу-пальцах с различными движениями рук и позами.

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



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

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

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками. Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах; махи ногой с различной амплитудой вперед, в сторону, назад.

Упражнения для развития прыгучести: со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания. Изучение тройных прыжков на скакалке.

Упражнения на спинере. Упражнения с резиной.

Прыжки (туры) в 2 и более оборотов в группировке. Имитация прыжков в два и три оборота – Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц.

Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

**Хореографическая подготовка.** Повторение пройденного и разучивание нового.

Батман дубль фραπε. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд Батман в позах. Изучение заклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.

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

**Специально-техническая подготовка.** Совершенствование техники шагов и поворотов (дуги по восьмерке, тройки №7 по восьмерке, мою хок, перебежки, двукратные тройки, зубцовые шаги, вальсовый шаг, чок тау, риттбергерский шаг, и др.). Все шаги и повороты выполняются в обе стороны, на правой и левой ногах. Изучение техники двойных прыжков и каскадов с ними: аксель, сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц. Изучение техники двойного акселя и тройных прыжков.

Совершенствование техники вращений волчок и либела на обеих ногах в классических позициях, а после изучение новых различных вариаций в базовых положениях. Изучение вращения заклон.



Ласточка, бильман, флажок - ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН. Кораблики в обе стороны. Постановка программы и участие в соревнованиях по 1 юношескому разряду.

Таблица №22

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации).  
Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Виды спортивной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка(%)	17-23	10-14
Специальная физическая подготовка(%)	17-23	17-23
Техническая подготовка(%)	46-58	49-62
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	2-4	3-5
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	4-6	7-9
Общее количество часов в год	936	1144

Таблица №23

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Виды спортивной подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка(%)	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка(%)	13-17	9-11
Техническая подготовка(%)	54-69	59-76
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	2-4	2-4
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	9-11	9-11
Общее количество часов в год	1664	1664

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.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Объемы



теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий.

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

Анализируя результаты соревнований, можно судить об эффективности работы. Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей тренировки в качестве помощника тренера-преподавателя.

Работа в спортивных школах (СШОР) требует обязательного привлечения на всех этапах тренеров-преподавателей по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, и др.) при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду, с оплатой труда 50%, предусмотренной для основного тренера-преподавателя.

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

В тренировочных группах свыше двух лет занимающиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 22 часов (6 раз в неделю).

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 подготовки организма спортсмена к основному (соревновательному) периоду. Техническая подготовка – разучивание упражнений по скольжению, разучивание тройных и отработка двойных прыжков и каскадов, разучивание и совершенствование вращений, занятия хореографией, актерским мастерством, постановка новых программ.

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

Задачами основного (соревновательного) периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее разучивание тройных и отработка двойных прыжков и каскадов, разучивание и совершенствование вращений, занятия хореографией (в частности стабильность и качество исполнения прыжков и вращений).

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.

### **Планы-конспекты тренировочных занятий**

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки (далее - ГНП) представленная в таблицах является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.



**Примерный план-конспект тренировочного занятия по фигурному катанию на коньках для ГНП-1**

Место проведения: Спортивный зал

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент: занимающиеся 6 лет

Инвентарь: скакалка, веревочка, спиннер

Тема занятия: Освоение специальных упражнений для юных фигуристов.

Цель занятия: Развитие специфических двигательных навыков, расширение набора технических и координационных возможностей.

Основные задачи занятия:

Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:

- прыжковым элементам с различных подходов;
- элементам простых вращений с различных подходов.

Развитие физических качеств (гибкости и координации).

Таблица №24

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 20 мин		
1. Построение, приветствие и постановка задач на учебно-тренировочное занятие	2 мин	Обратить внимание на выполнение упражнений, которые позволят подготовить организм к основной работе.
ОРУ на месте и в движении: - ходьба обычная, на носках, на пятках; - медленный бег; - наклоны и круговое вращение головой; - вращение локтями вперед и назад; - скрестное разведение и сведение рук; - выкруты руками со скакалкой; - наклоны вперед из положения стоя; - перенос тела в сторону из положения сед на ноге; - подъемы на носках; - прыжки на скакалке	2 мин	Следить за осанкой и положением рук. Прямо, правым и левым боком приставными шагами, скрестным шагом правым и левым боком.
	3 мин	Выполняем медленно, касаемся подбородком груди.
	2 x 10 раз	Руки согнуты согнуты в локтях, кисти к плечам.
	2 x 10 раз	Руки прямые на уровне плеч
	2 x 10 раз	Ноги на ширине плеч, руки прямые, кистями держать скакалку.
	12 раз	Ноги прямые на ширине плеч, руки сложить в замок наружу. Касаться руками стопы каждой ноги и пола.
	20 раз	Не поднимать таз, сделать наклон к прямой ноге с небольшой задержкой.
	2 x 10 раз 20 раз 5 мин	Стопы вместе. На каждый подъем сделать взмах руками вверх через стороны с хлопком. Чередование с двойными вперед.
Основная часть - 80 мин		
Освоение специальных подводящих упражнений и упражнений на развитие гибкости и координации		Ноги на месте, стопы на ширине плеч, локти прижать плотнее. Следить за осанкой. Держать спину ровно, приземление на



1.Переводы плеч 2. Туры в 0,5 оборота 3. Туры 1 оборот 4. 1W (перекидной прыжок) 5. 1W (перекидной) + 1Lo (Риттбергер) 6. Имитация «перетяжки» 7. «Планка на боку» 8. Подъем туловища в складку из положения лёжа на спине 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10. Упражнение «Лодочка» из положения лежа на животе 11. Упражнение «Пистолет» 12. «Складка» из положения сидя на полу 13. «Бабочка» 14. Продольный шпагат из положения сидя 15. Затяжки 16. Имитация вращения: SSpB	2 x 30 раз 2 x 30 раз 3 мин 30 раз 4 мин 4 мин 2 x 30 с 2 x 30 с 2 x 30 с 2 x 1 мин 2 x 12 раз 1 мин 1 мин 2 мин 2 мин 3 мин	две ноги. Оттянуть плечо. Приземлиться в группировку. Следить за спиной, руки работают одновременно с ногой. Шире мах. Спина ровная, левая нога после первого прыжка впереди. Руки в сторону, смена рук после жима ноги Рука согнута в локте, туловище ровное. Выполнять на каждую руку. Поднимаем туловище к ногам, согнутым в коленях Голова, спина, ноги прямые и на одной линии, сгибание локтей не менее 90°, руки на ширине плеч. Руки прямые ладонями вниз, носки натянуты. Следить за положением локтей и коленей Темп медленный. Следить за осанкой. Не опираться второй ногой. При необходимости выполнять в парах. Колени прямые, руками одеваем колечко на стопы. Следим за дыханием. Колени касаться пола, лечь животом вперед. Выполнить наклоны вперед в складку и назад в бильман. Следить за дыханием. Флажки, бильман, ружье. Вращение на спиннере. Свободная нога впереди натянута, руки вперед вытянуты.
Заключительная часть - 20 мин		
Снижение физической и эмоциональной нагрузки Упражнения на расслабление мышц Медленный бег. Построение. Подведение итогов учебно- тренировочного занятия.	10 мин 5 мин 5 мин	Выполнить комплекс упражнений  Восстановление дыхания и эмоционального состояния. Обратить внимание на упражнения для повторения дома

**Примерный план-конспект тренировочного занятия по фигурному катанию на коньках для ГПП-2,3**

Место проведения: Ледовый каток  
Дата проведения:  
Время проведения:  
Контингент: занимающиеся 6-7 лет  
Инвентарь: коньки, свисток



Цель занятия: содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения.

Задачи тренировочного занятия:

Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:

- элементам скольжения на льду
- прыжковым элементам с различных подходов (1 аксель);
- элементам простых и комбинированных вращений;

Развитие физических качеств: гибкости и координации.

Таблица №25

Основное содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 20 мин		
Построение, приветствие сообщение задач тренировки 1. Обычное скольжение на коньках 2. ОРУ на льду 3. Расталкивания вперед 4. Расталкивания назад 5. Дуги вперед наружу по спирали 6. Перетяжки вперед на правой и левой ногах 7. Перетяжки спиной на обеих ногах 8. Вальсовый шаг по кругу в обе стороны	3 мин 2 круга 8 мин 2 круга 2 круга 2 круга 3 мин 10 кругов 10 кругов	Акцентировать внимание на дисциплину и безопасность катания на коньках Проверка состояния коньков, шнуровки Выполнить комплекс упражнений на все группы мышц верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. Специальные упражнения для голеностопа. Мощный, сильный толчок Следить за безопасностью движения. Встать ровно на ногу. Перевод ноги вперед на вершине дуги Обратить внимание на работу коленом Обратить внимание на безопасность при скольжении Проталкиваться вперед, подниматься в поворот
Основная часть - 80 мин		
Освоение и совершенствование специальных элементов 1. «Обратный винт» 2. Прыжок «Перекидной» 3. Перекидной с накручиванием 4. Одинарный аксель 5. Комбинированное вращение без смены ноги в базовых позициях	10-12 раз 5-7 раз 5 мин 5-7 мин 15 раз	Вращение назад на наружном ребре Вывести вперед мах Приземление в скрестную позицию «пройти» на правую ногу Считать обороты в каждой позиции
Заключительная часть - 20 мин		
1. «Ласточка» вперед по кругу 2. «Флажок» по кругу 3. «Ласточка» по спирали 4. ОРУ на восстановление 5. Подведение итогов	5 кругов 5 кругов 5 раз 5 мин 5 мин	Давить на пятку Хват за пятку чередовать левую и правую ногу Упражнения на снижение физической и эмоциональной нагрузки Отметить правильность выполнения, указать на основные ошибки. Домашнее задание.



## **Техника безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.**

### **Общие требования:**

1. К спортивным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Тренеры-преподаватели, проводящие спортивные занятия, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

3. При проведении спортивных занятий занимающиеся должны соблюдать все правила техники безопасности:

— на спортивные занятия необходимо приходиться в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду занятия;

— соблюдать чистоту и гигиенические требования;

— внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя;

— отлучаться с занятия только с разрешения тренера-преподавателя;

— в период подготовки льда (заливка, чистка транспортными средствами) находиться на льду строго запрещено;

— не выходить на лед в чехлах или обычной обуви;

— содержать в чистоте спортивный инвентарь;

— точить коньки по согласованию с тренером-преподавателем.

4. При проведении спортивных занятий в спортивном зале или на спортплощадке должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. Тренеры-преподаватели должны знать навыки оказания первой помощи пострадавшему.

6. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем в медицинскую часть.

7. Участники занятий обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

### **Правила техники безопасности перед началом спортивных занятий.**

1. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен:

— проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на льду;

— провести визуальный осмотр пригодности спортивного инвентаря.

2. При необходимости проветрить спортивный зал.

### **Правила техники безопасности во время проведения спортивных занятий.**

1. Перед началом спортивных занятий тренер-преподаватель должен провести разминку.

2. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать правила поведения на спортивных занятиях, правила личной гигиены.



3. Начинать упражнения, делать остановки и заканчивать упражнения следует только по команде или сигналу тренера-преподавателя.

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

#### **Правила поведения в аварийных ситуациях.**

При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

#### **После окончания спортивных занятий:**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. При необходимости проветрить помещение спортивного зала.
3. Снять спортивную форму и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

#### **Техника безопасности для занимающихся при проведении спортивных соревнований.**

##### **Общие требования безопасности:**

1. К спортивным соревнованиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
3. При проведении спортивных соревнований обязательно присутствие медика.
4. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к внеплановому инструктажу.
5. Участники соревнований обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

#### **Техника безопасности при занятиях хореографией.**

Для занятий хореографией зал и оборудование должны соответствовать требованиям безопасности. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу. Перед началом занятия тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на танцевальной площадке.

К занятиям допускаются занимающиеся:

- с медицинским допуском и не имеющие противопоказаний для занятий спортом;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную или специальную обувь с нескользкой подошвой и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Находиться в спортивном (танцевальном) зале без тренера-преподавателя не разрешается.

Занимающийся должен:

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения



только с разрешения тренера-преподавателя;

— бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

— знать и соблюдать простейшие правила поведения в танцевальном зале;

— знать и выполнять настоящую инструкцию.

— за несоблюдение мер безопасности с занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

### **Требования безопасности перед началом занятий.**

Занимающийся должен:

— переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

— снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д.);

— под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

— убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;

— по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения;

— выполнить разминку.

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении занимающийся должен:

— внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя;

— избегать столкновений с другими занимающимися, «перемещаясь спиной» вперед смотреть через плечо;

— исключать резкое изменение направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;

— соблюдать интервал и дистанцию;

— быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими занимающимися;

— по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

— при изменении направления убедиться, что на пути нет других занимающихся, с которыми может произойти столкновение;

— не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

— по команде или свистку прекращать выполнение упражнения.

Нельзя:

— толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

— хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;

— широко расставлять ноги и выставлять локти;



### **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие и организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### **Требования безопасности по окончании занятий.**

Занимающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- соблюдать гигиенические требования.

### **Техника безопасности при проведении занятий на льду.**

#### **Общие положения.**

1. При проведении занятий (тренировок) тренер-преподаватель обязан точно выполнять правила внутреннего распорядка и требования настоящей инструкции.
2. Тренер-преподаватель на первом занятии инструктирует занимающихся и их родителей по правилам внутреннего распорядка, правилам посещения Ледового дворца, по технике безопасности и требованиям настоящей инструкции.
3. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременное прохождение врачебной комиссии, не допускает к занятиям лиц, не прошедших медосмотр.
4. К лицам, нарушающим дисциплину, правила внутреннего распорядка, технику безопасности, применяется внеплановый инструктаж.
5. Тренер-преподаватель обязан следить за состоянием спортивного инвентаря ледовых арен. О неисправностях спортивного оборудования и инвентаря сообщает дежурному администратору и делает соответствующие записи в Журналах осмотра и готовности по ТБ спортивных объектов к занятиям (посещению).
6. Тренер-преподаватель группы обеспечивает начало проведения и окончание занятий в следующем порядке:
  - тренер-преподаватель прибывает в ледовый комплекс заблаговременно до начала занятий (не позднее, чем за 15 мин до начала занятий);
  - обеспечивает организованный вход/выход учащихся в ледовый комплекс согласно расписанию;
  - перед началом занятий тренер-преподаватель лично производит переключку группы в строю;



— занятия разрешается начинать после того, как предыдущая группа полностью вышла с ледовой арены, заливочная машина закончила заливку льда и не находится на ледовом поле;

— при отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

#### **Проведение занятий.**

1. В процессе занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

2. Выход занимающихся с ледовой арены до конца занятий допускается только с личного разрешения тренера-преподавателя.

3. Тренер-преподаватель первым проходит к месту проведения занятий и уходит после того, как все занимающиеся вышли с арены.

4. Тренеру-преподавателю запрещается покидать ледовую арену во время проведения занятий.

5. Присутствие посторонних лиц во время проведения занятий запрещается.

#### **Завершение занятий.**

1. Занятия заканчиваются по сигналу тренера-преподавателя, в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Тренер-преподаватель обеспечивает выход всей группы с ледовой арены, ее построением.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный уход занимающихся в раздевалку и выход. Информировывает дежурного администратора (дежурного по этажу) об окончании занятий.

#### **Заключение.**

1. О происшествиях, травмах и несчастных случаях происшедших во время проведения занятий, тренер-преподаватель информирует медицинскую часть.

2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, тренер-преподаватель должен отменить занятия.

3. Тренер-преподаватель несет личную ответственность за нарушения правил техники безопасности и невыполнение требований настоящей инструкции. Обо всех нарушениях правил техники безопасности, пожарной безопасности обязан немедленно сообщить администрации спортивной школы.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов.

Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов.

Обучение проводить с использованием средств страховки. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.



Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения, - выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста, - при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками, - широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

#### **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития



спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Таблица №26

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	по	Объем времени в год в часах	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>		9/18		
	История возникновения вида спорта и его развитие		1/2	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		1/2	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся		1/2	Март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.



при занятиях физической культурой и спортом			Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	1/2	Апрель	Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	1/2	Май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1/2	Июнь-август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1/2		Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о Спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках
Режим дня, питание обучающихся	1/2	Сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,



				сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта фигурное катание на коньках	1/2	Октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет/ свыше трех лет трех лет)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:</b>	29/42		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3/5	Январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	3/5	Февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	3/4	Март	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	3/4	Апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические



				механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3/5	Май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники фигурного катания на коньках	5/6	Июнь-август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	3/4	Сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта фигурное катание на коньках	3/4	Октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	3/5	Ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников Спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	37		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	5	Январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной



Состояние современного спорта			Росси. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	5	Февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	5	Апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	6	Май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.



	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	5	Июнь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	5	Сентябрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

**5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»



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

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

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

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

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».

### **5.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н



(зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237-н (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).

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

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

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

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



- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

Таблица №27

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

- 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.

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



Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №28

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1 Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2 Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3 Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4 Наколотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5 Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6 Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1



**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

Таблица №29

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1 Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2 Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
3 Чехлы на лезвия			-	-	1	1	1	1	1	1



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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.



## 5.2. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994 г.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989 г.
3. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975 г.
4. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969 г.
5. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе ТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
6. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984 г.
7. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001 г.
8. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994 г.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990 г.
11. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
12. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989 г.
13. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
14. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976 г.
15. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
16. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004 г.
17. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», от 01.01.2023 г.