

Государственное областное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Спорт-индустрия»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА**

**«фигурное катание на
коньках»**

(разработана в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» утвержденной приказом Минспорта России от 10 июня 2026 г. № 499)

Срок реализации:

этап начальной подготовки – 3 года,

учебно-тренировочный этап – 6 лет,

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7.	План инструкторской и судейской практики	18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III.	Система контроля	24
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24
3.2.	Вступительное тестирование поступающих для приема на обучение по Программе	25
3.3.	Контрольно-переводное тестирование обучающихся	28
IV.	Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках»	36
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	36
4.1.1.	Материал для занимающихся в группах начальной подготовки до года (ГНП-1)	36
4.1.2.	Учебный материал для обучающихся в группах начальной подготовки свыше одного года (ГНП-2, ГНП-3)	41
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	45
4.2.1.	Тренировочный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах до двух лет (УТГ-1, УТГ-2)	45
4.2.2.	Тренировочный материал для обучающихся в учебно-тренировочных группах свыше двух лет (УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5)	47
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства	48
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»	51
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Режимы учебно-тренировочной работы	51
5.2.	Рекомендации по обеспечению техники безопасности	52
VI.	Условия реализации программы	54

6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	54
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	58
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	58
6.3.1.	Список литературы для тренеров-преподавателей	58
6.3.2.	Список литературы для обучающихся	59
6.3.3.	Перечень интернет-ресурсов	59

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «фигурное катание на коньках» в ГОАУ ДО «СШ «Спорт-индустрия» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 08.12.2025 № 1094 (далее – ФССП).

2. **Целью** Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Новгородской области и Российской Федерации.

Задачи Программы:

- осуществление спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- создание условий для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку;
- развитие и популяризация фигурного катания на коньках;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для спортивных сборных команд Новгородской области;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с требованиями ФССП;
- обеспечение участия лиц, проходящих обучение в Учреждении в официальных спортивных мероприятиях различного уровня по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- медицинское обеспечение лиц, обучающихся в Учреждении, в том числе организация систематического медицинского контроля.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица № 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
(с учетом Приложения № 1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек в группе)
Этап начальной подготовки	3	6	10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

Минимальный возраст зачисления на обучение по Программе – 6 лет.

Прием поступающих на обучение по Программе осуществляется в соответствии с Правилами приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в ГОАУ ДО «СШ «Спорт-индустрия» на основании результатов вступительного тестирования и решения приемной комиссии.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2. Объем Программы
(с учетом Приложения № 2 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	
Количество часов в неделю	7	10	11	14	15	17	20	20	20	24
Общее количество часов в год	364	520	572	728	780	884	1040	1040	1040	1248

Программа рассчитана на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом Учреждения (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 более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Начало учебно-тренировочных занятий с 01 сентября. При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки. Продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в 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 этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Основными формами обучения по Программе являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам (самостоятельная работа);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы),
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Возможно проведение учебно-тренировочных занятий в дистанционной форме.

Таблица № 3. Учебно-тренировочные мероприятия
(с учетом Приложения № 3 к ФССП)

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

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

Таблица № 4. Объем соревновательной деятельности
(с учетом Приложения № 4 к ФССП)

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

Обучающиеся и тренеры-преподаватели (иные специалисты, участвующие в реализации Программы), направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных видов подготовки обучающихся по возрастным этапам и годам спортивной подготовки.

При составлении учебно-тренировочного плана спортивной подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебно-тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка обучающихся может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана учебно-тренировочных занятий, определенного для этапа спортивной подготовки. Так, во время учебно-тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана учебно-тренировочных занятий каждой группы был выполнен полностью.

Таблица № 5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
(с учетом Приложения № 5 к ФССП)

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-3	2-4	7-9	9-11
Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4
Хореографическая подготовка (%)	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	1-2	1-6	1-6	5-9

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
---	-----	-----	-----	-----	-----

Таблица № 6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6. 1 одовой учебно-тренировочный план															
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки													
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап							Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 г.	2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	6 г.					
1.	Общая физическая подготовка	52	104	104	104	104	104	104	104	104				104	
2.	Специальная физическая подготовка	52	104	104	156	156	156	156	156	156	156			260	
3.	Хореографическая подготовка	104	104	104	156	156	156	208	208	208				260	
4.	Техническая подготовка	156	208	260	312	364	468	572	572	572				624	
в том числе															
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.	Контрольно-переводное тестирование (кол-во)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7.	Инструкторская и судейская практика						+	+	+	+	+	+	+	+	
8.	Участие в спортивных соревнованиях	0	1	1	3	3	3	5	5	5			5	5	
Общее количество часов		364	520	572	728	780	884	1040	1040	1040			1248	1248	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		Профориентационная деятельность	
1.1.	Судейская практика	В рамках участия в спортивных соревнованиях: - 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	В рамках учебно-тренировочных занятий: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.		Здоровьесбережение	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Внетренировочные мероприятия, в рамках которых: - подготовка флешмобов, пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 1. Участие во всероссийском Дне ходьбы 2. Участие в мероприятиях в рамках празднования «Всероссийского Дня зимних видов спорта» 3. Всемирный день здоровья (спортивные мероприятия, «Веселые старты», беседы с родителями сотрудники ОМО и др.);	В течение года Октябрь Февраль Апрель

		4. Участие в праздничных мероприятиях Дня города (презентация спортивной школы); 5. Хоккейные матчи и показательные выступления фигуристов, посвященные Дню физкультурника	Июнь Август
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 РФ, регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях и иных мероприятиях)	1. День солидарности в борьбе с терроризмом; 2. В рамках празднования Дня Победы в ВОВ проведение с обучающимися уроков «Страна героев»; 3. Участие в городских праздничных мероприятиях, посвященных Дню Победы (парад, легкоатлетическая эстафета возложение цветов к Вечному огню);	Сентябрь Май Май

		4. Участие в мероприятиях в рамках празднования Дня государственного флага Российской Федерации	Август
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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков. 1. Показательные выступления фигуристов, посвященные Дню тренера; 2. Проведение новогодних «огоньков» на льду; 3. Показательные выступления фигуристов, посвященные Международному женскому Дню; 4. Торжественное праздничное мероприятие «Закрытие спортивного сезона»; 5. Участие в городских мероприятиях празднования Дня физкультурника	В течение года Октябрь Декабрь Март Май Август
5.	Профилактическая работа с обучающимися		
5.1.	Мероприятия, направленные на профилактику употребления ПАВ	1. Ежегодная Общероссийская акция «Сообща, где торгуют смертью!»; 2. Межведомственная комплексная оперативно-профилактической операция «Дети России»; 3. День чистого спорта (нет допингу)	Ноябрь Март Ноябрь Апрель

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 обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственного за антидопинговое обучение в Учреждении.

Таблица № 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивно й подготовк и	Вид программы	Тема	Ответственны й за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Беседы с обучающимися	«Ценности спорта. Честная игра», «Допинг и зависимое поведение», «Профилактика допинга», «Как повысить результаты без допинга»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Тема бесед зависит от возраста обучающихся и учебно-тренировочного года на этапе начальной подготовки
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата	Прохождение антидопингового онлайн курса на сайте https://rusada.ru	Обучающийся	Январь-февраль ежегодно	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Дистанционное	«Роль родителей в системе	Заместитель директора по УСР	сентябрь	Презентация дистанционного

	родительское собрание	профилактики нарушений антидопинговых правил»			родительского собрания размещается на официальном сайте учреждения в разделе «Антидопинг», ссылка дается в новостном контенте. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
	1.Тренинговое занятие с обучающимися	«Основные подходы к профилактике допинга: информирование, пропаганда ценности здорового образа жизни, приобщение к альтернативным формам активности	Спортивный психолог	Ноябрь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия, фотоотчет.
	2.Беседы с обучающимися	«Исторический обзор проблемы допинга» «Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Запрещенные субстанции и методы» «Допинг и спортивная медицина»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Тема бесед зависит от возраста обучающихся и учебно-тренировочного года на этапе

	3.Онлайн обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата	Прохождение антидопингового онлайн курса на сайте https://rusada.ru	Обучающийся	Январь-февраль ежегодно	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
	4.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в год	Повторить как проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5.Дистанционное родительское собрание	«Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил»	Заместитель директора по УСР	сентябрь	Презентация дистанционного родительского собрания размещается на официальном сайте учреждения в разделе «Антидопинг», ссылка дается в новостном контенте. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата	Прохождение антидопингового онлайн курса на сайте https://rusada.ru	Обучающийся	Январь-февраль ежегодно	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
	2.Беседы с обучающимися	«Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
Этап совершенствования спортивного мастерства					

	«Предотвращение допинга в спорте» «Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга» «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»			
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в год	Повторить как проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

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, размещена на информационных стендах Учреждения. Также ознакомиться со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА» можно на официальном сайте Учреждения в разделе «Антидопинг», который постоянно актуализируется.

В рамках плана графика мероприятий антидопинговой направленности ежегодно тренерско-преподавательский и инструкторский состав проходит курс дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте <https://rusada.ru> с выдачей сертификатов на календарный год.

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 исследований, 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. 8 **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 Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме беседы, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия рационально привлекать лучших обучающихся к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся должны овладеть принятой в фигурном катании на коньках терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная часть). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность

обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

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

Изучение правил вида спорта должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечением обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы учебно-тренировочных занятий, но и свое состояние, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать элементы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и элементов.

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

Таблица № 9. Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя; проведение занятий по физической подготовке под руководством тренера-преподавателя; овладение основными техническими элементами и приемами; составление комплексов упражнений для развития физических качеств; подбор упражнений для совершенствования техники; ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивных и физкультурных мероприятий	Организация и проведение спортивных и физкультурных мероприятий под руководством тренера-преподавателя	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания квалификационной	Судейство спортивных соревнований	

категории спортивного судьи по виду спорта		
--	--	--

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

Программой в качестве обязательных установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе спортивной подготовки, включая и спортивные соревнования. Обучающиеся обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в Учреждение, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

В медицинское обеспечение входит:

- углубленное медицинское обследование обучающихся во врачебно-физкультурном диспансере;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются медико-биологические, методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. При диспансерном обследовании следует проводить беседу с обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Основные задачи медико-биологического контроля:

- 1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния обучающихся;

2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья обучающегося осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Такое медицинское обследование включает:

1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;

2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Заключение по результатам углубленного медицинского обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Применение восстановительных средств.

Современная система спортивной подготовки включает систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

- применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления обучающихся, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

- применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей обучающихся, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния обучающихся следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро, мезо и микроциклах.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста обучающихся, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий;
- оптимальная организация и программирование тренировок в макро, мезо и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера учебно-тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;
- правильное сочетание в учебно-тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;
- оптимальное соотношение в учебно-тренировочном процессе различных микроциклов (втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный);
- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности учебно-тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;
- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса обучающихся с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение учебно-тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между учебно-тренировочными нагрузками в одном занятии, использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе, упражнений в расслаблении в интервалах между учебно-тренировочными нагрузками и после занятий;
- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка), обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры — теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа: общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения обучающихся в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

- витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы;
- препараты пластического действия;
- препараты энергетического действия;
- адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы;
- препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток;
- стимуляторы кроветворения;
- антиоксиданты.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные — модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке обучающихся зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа,

функционального состояния обучающегося; направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления; особенности развертывания процессов утомления и восстановления; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием обучающихся и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся (контрольно-переводное тестирование), проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2. Вступительное тестирование поступающих для приема на обучение по Программе

Вступительное тестирование для приема поступающих на обучение по Программе организуется и проводится на основании приказа директора Учреждения в соответствии с утверждённым графиком при наличии свободных бюджетных мест в соответствии с государственным заданием Учреждения.

Зачисление на этап спортивной подготовки осуществляется на основании успешного выполнения нормативов общей физической, специальной подготовки с учетом уровня спортивной квалификации (спортивных разрядов) в соответствии с требованиями ФССП, медицинского заключения о допуске к занятиям по избранному виду спорта.

Таблица № 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (с учетом Приложения № 6 ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			85	77	95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	Не менее		Не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	Не менее		Не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед — назад с шириной хвата	см	Не менее		Не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее		Не менее	
			27	24	28	25

Таблица № 11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
(с учетом Приложения № 7 ФССП)

(с учетом Приложения № 7 ФССП)				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	Не более	
			9,8	10,2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)		Не менее	

		количество раз	71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед — назад с шириной хвата	см	Не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	УТГ- 1 — «третий юношеский спортивный разряд», УТГ- 2 — «второй юношеский спортивный разряд», УТГ- 3 — «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	УТГ- 4 — «второй спортивный разряд», УТГ- 5 — «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», УТГ- 6 — «первый спортивный разряд».		

Таблица № 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства (с учетом Приложения № 8 ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			6,40	7,03
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,7	8,0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			183	167
1.6.			Не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	47	41
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			8	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	Не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.3. Контрольно-переводное тестирование обучающихся

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов, выполнение разрядных требований.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- 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):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической 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:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

Контрольно-переводное тестирование проводится ежегодно в апреле-мае на основании приказа директора Учреждения в соответствии с требованиями Программы.

**Таблица № 13. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
на этапе начальной подготовки (набрать не менее 27 баллов)**

Нормативы		Баллы		ГПП-1		ГПП-2	
						(юный фигурист)	
				юноши		девушки	
		Нормативы общей физической подготовки					
Бег 30 м	5	8.1	8.3	7.0	7.3		
	4	8.2-8.5	8.4-8.7	7.1-7.4	7.4-7.7		
	3	8.6-8.9	8.8-9.1	7.5-7.8	7.8-8.0		
	2	9.0-9.3	9.2-9.5	7.9-8.2	8.2-8.5		
	1	9.4	9.6	8.3	8.6		
Челночный бег 3x10 м	5	9.9	10.6	9.7	10.4		
	4	10.0-10.4	10.7-11.1	9.8-10.3	10.5-10.9		
	3	10.5-11.0	11.2-11.6	10.4-10.8	11.0-11.4		
	2	11.1-11.8	11.7-12.1	10.9-11.5	11.5-12.0		
	1	11.9	12.2	11.6	12.1		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	+2	+4	+3	+5		
	4	+1	+3	+2	+4		
	3	+0	+2	+1	+3		
	2	-1	+1	0	+2		
	1	-2	0	-1	+1		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	115	110	122	117		
	4	110-114	105-109	115-121	111-116		
	3	105-109	100-104	110-114	105-110		
	2	100-104	95-99	105-109	100-104		
	1	99	94	104	99		
Нормативы специальной физической подготовки							
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин.	5	65	65	71	71		
	4	60	60	65	65		
	3	55	55	60	60		
	2	50	50	55	55		

Прыжки на скакалке на правой ноге за 1 мин.	1	45	45	50	50
	5	35	35	39	39
	4	30	30	35	35
	3	25	25	30	30
	2	20	20	25	25
	1	15	15	20	20
	5	35	35	39	39
	4	30	30	35	35
Прыжки на скакалке на левой ноге за 1 мин.	3	25	25	30	30
	2	20	20	25	25
	1	15	15	20	20
	5	45	40	45	35
	4	46-50	41-45	46-50	36-40
	3	51-55	46-50	51-55	41-45
	2	56-60	51-55	56-60	46-50
	1	61	56	61	51
Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	5	25	20	29	26
	4	20-24	15-19	23-28	20-25
	3	15-19	10-14	18-22	15-19
	2	10-14	5-9	14-17	10-14
	1	9	4	13	9
Прыжок в высоту с места					

Таблица № 14. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на учебно-тренировочном этапе (набрать не менее 30 баллов)

Нормативы	Баллы	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
		2-1 юношеские разряды		1 юношеский, III спортивный разряды		III-IV спортивные разряды		II-I спортивные разряды		I спортивный разряд	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
		Нормативы общей физической подготовки									
Бег 30 м	5	5.7	6.0	5.6	5.9	5.3	5.8	5.2	5.7	5.0	5.5
	4	5,8-6.2	6.1-6.3	5.7-6.1	6.0-6.2	5.4-5.8	5.9-6.2	5.3-5.7	5.8-6.2	5.1-5.5	5.6-6.0
	3	6,3-6,5	6,4-6,7	6,2-6,4	6,3-6,6	5,9-6,3	6,3-6,6	5,8-6,2	6,3-6,5	5,6-6,0	6,1-6,4
	2	6,6-7.2	6,8-7.5	6,5-7.0	6,7-7.3	6,4-6.8	6,7-7.3	6,3-6.7	6,6-7,2	6,1-6.5	6,5-6,9
	1	7.3	7.6	7.1	7.4	6.9	7.4	6.8	7.3	6.3	7.0
Челночный бег 3x10 м	5	9.3	9.6	9.1	9.4	8.9	9.2	8.4	8.7	7.7	8.0
	4	9,4-9.7	9,7-10.1	9,2-9.6	9,5-9.9	9,0-9.4	9,3-9.5	8,5-8.9	8,8-9.2	7,8-8.0	8,1-8.5
	3	9,8-10.2	10,2-10.5	9,7-10.0	10,0-10.3	9,5-9.8	9,6-9.9	9,0-9.4	9,3-9.7	8,1-8.5	8,6-9.0
	2	10,3-10.6	10,6-10.9	10,1-10.4	10,4-10.7	9,9-10.3	10,0-10.4	9,5-9.7	9,8-10.1	8,6-8.9	9,1-9.4
	1	10.7	11.0	10.5	10.8	10.2	10.5	9.8	10.2	9.0	9.5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	+5	+7	+6	+8	+7	+9	+8	+10	+9	+11
	4	+4	+6	+5	+7	+6	+8	+7	+9	+8	+10
	3	+3	+5	+4	+6	+5	+7	+6	+8	+7	+9
	2	+2	+4	+3	+5	+4	+6	+5	+7	+6	+8
	1	+1	+3	+2	+4	+3	+5	+4	+6	+5	+7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	140-136	130-126	150-145	140-135	160-155	150-145	170-165	160-155	180-175	165-160
	4	135-130	125-121	144-140	134-130	154-150	144-140	164-160	154-150	174-170	159-155
	3	129-125	120-115	139-135	129-125	149-145	139-135	159-155	149-145	169-165	154-150
	2	124-120	114-109	134-130	124-120	144-140	134-130	154-150	144-140	164-160	149-145
	1	119-115	108-103	129-125	119-115	139-135	129-125	149-145	139-135	159-155	144-140
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	5	35	30	39	33	42	35	45	39	47	41
	4	30	25	36	30	39	33	42	35	45	38
	3	25	22	33	25	36	30	39	33	43	35
	2	20	18	30	22	33	27	36	30	40	32
	1	18	15	27	20	30	25	33	28	37	30

Нормативы специальной физической подготовки														
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин	5	110	110	140	140	160	160	180	180	200	200	200	200	200
	4	100	100	120	120	140	140	160	160	180	180	180	180	180
	3	90	90	110	110	130	130	150	150	170	170	170	170	170
	2	80	80	100	100	120	120	130	130	150	150	150	150	150
	1	70	70	90	90	100	100	110	110	130	130	130	130	130
Прыжки на скакалке на правой ноге за 1 мин	5	80	80	82	82	83	83	84	84	85	85	85	85	85
	4	75	75	77	77	78	78	79	79	80	80	80	80	80
	3	70	70	72	72	73	73	74	74	75	75	75	75	75
	2	65	65	67	67	68	68	69	69	70	70	70	70	70
	1	60	60	62	62	63	63	64	64	65	65	65	65	65
Прыжки на скакалке на левой ноге за 1 мин	5	80	80	82	82	83	83	84	84	85	85	85	85	85
	4	75	75	77	77	78	78	79	79	80	80	80	80	80
	3	70	70	72	72	73	73	74	74	75	75	75	75	75
	2	65	65	67	67	68	68	69	69	70	70	70	70	70
	1	60	60	62	62	63	63	64	64	65	65	65	65	65
Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	5	10-29	0-19	10-29	0-19	10-25	0-15	10-25	0-15	10-25	10-25	0-15	0-15	0-15
	4	30-39	20-29	30-39	20-29	26-39	16-29	26-39	16-29	26-39	26-39	16-29	16-29	16-29
	3	40-45	30-35	40-45	30-35	40-45	30-35	40-45	30-35	40-45	40-45	30-35	30-35	30-35
	2	46-55	36-45	46-55	36-45	46-55	36-50	46-55	36-50	46-55	46-55	36-50	36-50	36-50
	1	56 и более	46 и более	56 и более	46 и более	56 и более	51 и более	56 и более	51 и более	56 и более	56 и более	51 и более	51 и более	51 и более
Прыжок в высоту с места	5	34	31	37	32	40	34	42	36	45	45	38	38	38
	4	33-30	30-27	36-34	31-30	39-36	33-31	41-39	35-33	44-41	44-41	37-35	37-35	37-35
	3	29-27	26-24	33-30	29-27	35-32	30-29	38-35	32-30	40-38	40-38	34-32	34-32	34-32
	2	27-25	23-21	29-27	26-24	31-29	28-26	34-31	29-27	37-35	37-35	31-29	31-29	31-29
	1	24-22	20-18	26-24	23-21	28-26	25-23	30-28	26-24	34-31	34-31	28-26	28-26	28-26

Таблица № 15. Нормативы по ОФП и СФП на этапе совершенствования спортивного мастерства (набрать не менее 30 баллов, КМС)

Нормативы	Баллы	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 60 м, (с.)	5	7,7 с	9,2
	4	7,8 – 8,1 с	9,3-9,6 с
	3	8,2 – 8,4 с	9,7-9,9 с
	2	8,5 – 9,0 с	10,0 – 10,5 с
	1	9,1 с	10,6 с
Бег 1500 м, (мин.)	5	6,1	6,2
	4	6,2-6,29	6,3-6,4
	3	6,3-6,4	6,3-7,03
	2	6,41-6,5	7,1-8,0
	1	6,51-6,6	8,1
Челночный бег 3x10 м, (с.)	5	6,7 с	7,1 с
	4	6,8 – 7,1 с	7,2 – 7,5 с
	3	7,2 – 7,7 с	7,6 - 8,0 с
	2	7,8 – 8,2 с	8,1- 8,4 с
	1	8,3 с	8,5
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	+16	+19
	4	+13	+17
	3	+11	+15
	2	+9	+13
	1	+7	+11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	232-227	197-192
	4	226-221	191-186
	3	220-210	185-175
	2	209-204	174-169
	1	203-198	168-163
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	5	57	45
	4	51	42
	3	45	39
	2	40	36
	1	37	33
Подтягивания из виса на высокой перекладине	5	16 раз	-
	4	14 раз	-
	3	12 раз	-
	2	10 раз	-
	1	8 раз	-
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	5	-	24 раза
	4	-	21 раз
	3	-	18 раз
	2	-	15 раз
	1	-	11 раз
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя	5	42	
	4	38	
	3	30 раз	

оборотами скакалки за 1 мин	2	27	
	1	24	
Прыжки на скакалке на правой ноге за 1 мин	5	100	
	4	90	
	3	85 раз	
	2	80	
	1	75	
Прыжки на скакалке на левой ноге за 1 мин	5	100	
	4	90	
	3	85 раз	
	2	80	
	1	75	
Прыжок в высоту с места	5	56	50
	4	55-50	49-44
	3	49-45	43-38
	2	44-40	37-32
	1	39-35	31-29
Удержание равновесия на одной ноге	5	3,7	3,6
	4	3,6-3,1	3,5-3,0
	3	3,0-2,5	2,9-2,4
	2	2,4-2,0	2,3-1,9
	1	Менее 2,0	Менее 1,9

Обучающийся считается сдавшим контрольно-переводное тестирование, если он набрал не менее минимальной суммы баллов по тестам каждой спортивной дисциплины (ОФП, СФП) (минимальное количество баллов указано в названии таблицы), выполнил разрядные требования в соответствии с этапом и годом обучения.

Контрольно-переводное тестирование по виду спорта «фигурное катание на коньках» проводится в соответствии с графиком, утвержденным приказом директора Учреждения в установленные сроки в апреле - мае ежегодно. Результаты тестирования заносят в протоколы, которые хранятся в Учреждении.

Краткая инструкция по проведению отдельных тестов по Программе.

1) Бег 30 м, 60 м с высокого старта, с. проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Бег 1500 м. Условия те же.

3) Челночный бег 3х10 м/с. Тест проводят в спортивном зале или на улице на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, проводится четко видимая линия старта и финиша. Старт проводится из положения высокого или низкого старта, движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова коснуться линии. По такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

4) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытии, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой.

5) Прыжок в высоту с места, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

6) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с., кол-во раз. Главное, чтобы тело было прямое. Необходимо стараться, чтобы спина не выгибалась к низу, а ягодицы не торчали вверх. Голова смотрит в пол. В идеале нужно коснуться опоры грудью. Дыхание систематичное: при опускании корпуса вдох, при подъёме – выдох.

7) Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя, руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

8) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. При выполнении упражнения спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

9) Подтягивания из виса на перекладине, кол-во раз. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

10) Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз. Исходное положение для подъема туловища: спортсмен лежит на спине на гимнастическом мате с согнутыми в коленях ногами, руками, сцепленными в замок за головой. Ступни ног помощник прижимает к полу, удерживая голени и ступни. Спортсмен выполняет с максимальной возможной для него скоростью подъема туловища, возвращаясь после каждого.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

4.1.1. Материал для занимающихся в группах начальной подготовки до года (ГНП-1)

Общая физическая подготовка

- ходьба – на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;
- бег – на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом;
- прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см);

- ориентирование в пространстве и строевые упражнения в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»;

- акробатика группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;

- висы и упоры – вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу;

- лазания на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;

- равновесия – стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;

- общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, кубиками;

- ходьба на внешней части стопы;

- ходьба на внутренней части стопы;

- ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;

- круговые движения стопы на месте;

- подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;

- сидя на полу движения стопы на себя, от себя;

- сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;

- «баланс» тренажерах;

- комплекс упражнений на равновесие «Часы».

- наклоны вперед;

- выпад вперед, назад;

- выпад в левую, правую стороны;

- ходьба в полуприседе;

- круговые движения в коленных суставах;

- движения в коленях «Горнолыжник».

- круговые движения с разворотом бедра на 90° .

- круговые движения туловищем;

- стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;

- лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону;

- лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90° «по циркулю».

- подвижные игры;

- упражнения на развитие физических качеств:

- Силовые: отжимания, подъем туловища лежа на животе (ноги закреплены), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, «пистолетики», упражнения с набивным мячом (0,5 кг).

- Скоростные: бег 10, 20, 30 метров на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 сантиметров, прыжки на скакалке.

- Повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс до 2000 метров (без учета времени), бег до 1000 метров (на результат).

- Координационные: челночный бег 3*10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо); подвижные игры.

- Повышающие гибкость: Шпагаты, ласточки, флажки, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания- разгибания, наклоны- повороты, вращения-махи).

Специальная физическая подготовка

- Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по

начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Хореография.

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

- Упражнения у станка. Позиции ног Деми плие (полуприседание) на 1,2,5позициях, Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу), Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

- Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1,2 и 5позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях. Простое адажио.

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

Техническая подготовка

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

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

- изучению и овладению техникой однооборотных прыжков.

Прыжки выполняются в обе стороны.

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

- совершенствованию четких подъездов и выездов из элементов.

Блок 1

- падать, садиться и подниматься на льду;

- ходьба на месте;

- ходьба с продвижением 8-10 шагов;

- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;

- глубокий присед на месте.

Блок 2

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

Блок 3

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

Блок 4

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

Блок 5

- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног;
- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног;
- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;
- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног.

Блок 6

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

Блок 7

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

Блок 8

- открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;
- передвижение по кругу ходом назад наружу, вперед наружу с левой и правой ноги;

- балетный прыжок с правой или левой ноги (прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу);

- беговые шаги назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки;

- вращение «винт».

Блок 9

- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;

- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;

- перекидной прыжок с места;

- прыжок «мазурка» с правой или левой ноги;

- комбинация движений: беговые шаги вперед, моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад, переход на ребро вперед внутрь;

повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;

- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

Блок 10

- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);

- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;

- вращение «винт» с захода беговыми шагами назад (минимум 3 оборота);

- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;

- полу-флип;

- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 11

- дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;

- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;

- спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;

- вальсовые тройки с левой и правой ноги;

- вращение назад (минимум 1-2 оборота);

- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 12

- беговые шаги вперед и назад по восьмерке;

- дуги вперед с махами: 4-6 раз;

- комбинации прыжков;

- тройки назад внутрь в обе стороны;

- вращение винт назад (минимум 3 оборота);

- вальс по восьмерке..

Блок 13

- риттбергер 1 оборот;

- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот;

- вращение в волчке (минимум 3 оборота);

- комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки);

- серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Блок 14

- флип 1 оборот;

- комбинации прыжков: риттбергер – риттбергер;

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

Блок 15

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

Психологическая подготовка.

Для воспитания решительности показ различных упражнений перед группой, режим дня и его выполнение.

Для воспитания настойчивости выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения добиться успешного выполнения, работа в паре с более сильным фигуристом.

Для воспитания выдержки отработка техники сложного прыжка на фоне усталости, развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера-преподавателя, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

Для воспитания смелости выполнение прыжков на более высокой скорости, показ упражнения перед группой.

Для воспитания трудолюбия выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке, поддержание в порядке спортивного инвентаря

4.1.2. Учебный материал для обучающихся в группах начальной подготовки выше одного года (ГНП-2, ГНП-3)

Общая физическая подготовка

- ходьба, совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу - приседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;
- бег, совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м;
- прыжки, совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180° ориентирование в пространстве и строевые упражнения, построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного, Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й;

- акробатика, совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;

- висы и упоры, в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;

- лазание, по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;

- равновесия, стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты.

Общеразвивающие упражнения:

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках, опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами, последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе, прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях, вставание на колени и с колен, сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения

голенями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание – опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

- подвижные игры и эстафеты (баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом).

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка (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.

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

Танцевальные шаги.

Хореография.

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман фразе, батман девелопе. Пор-де-бра 3 и 4. Большой батман пуанте крестом, Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд-де-жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан. Па-де-бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио.

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

Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Адажио. Туры в воздухе.

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

Техническая подготовка

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, Аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне; спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Изучение выполнению их возможно только при вращении основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части.

Подготовка произвольной программы, соответствующей требованиям ЕВСК.

Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Тактическая подготовка

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

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций.

Для воспитания смелости соревнование на льду в скорости захода на элемент, соревнование на льду в высоте исполнения элемента, выполнение прыжка на более высокой скорости и с большим количеством оборотов.

Для воспитания настойчивости освоение сложных, не удающихся с первой попытки элементов: прыжков, вращений.

Для воспитания выдержки выполнение упражнения под метроном с непривычным ритмом.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

4.2.1. Тренировочный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах до трех лет (УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3)

Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения

Ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений. Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

- упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением.

- акробатические и гимнастические упражнения

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

- подвижные игры и эстафеты

Баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом.

- упражнения комплексного воздействия (круговая тренировка).

Специальная физическая подготовка

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

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

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

- упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком.

- упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

- упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360), имитация прыжков произвольного катания.

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

Хореография.

Повторение пройденного и разучивание нового.

- батман дубль фразе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд батман в позах, Изучение наклонов, Растяжки с опорой свободной ноги.

- упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 450. Танцевальные шаги, тан лие на 450. Па шассе. Вальсовый шаг, Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

- освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей;
- исполнение соревновательных программ (работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе);
- имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.;
- хореографическая подготовка (воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций);
- реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин»;
- прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какие-нибудь прыжки в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в «волчке») или в «ласточке» (для девочек в заклоне);
- спирали вперед и назад со сменой ног;
- реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой;
- прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб, комбинации спиралей,

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций:

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

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности. Выполнение упражнений в соревновательной форме. Выполнение упражнений в ускоренном темпе. Исполнение по одной контрольной попытке перед группой. Проведение тренировки или отдельных упражнений в игровой форме с делением на команды.

Для воспитания настойчивости. Многократное повторение выученного элемента. Исполнение на время определенного количества попыток. Исполнение упражнений на время с задачей на достижение максимального количества подходов (озвучивание рекорда).

Для воспитания внимательности (концентрация внимания). Задача на устное повторение задания. Восприятие задания на слух без двигательных подсказок. Восприятие заданий визуально без устных подсказок. Оценка ошибок.

Для воспитания выдержки исполнение упражнений на максимальную продолжительность, исполнение контрольной попытки элемента после отягощающих физических упражнений, исполнение контрольной попытки под разными стартовыми номерами (первый, последний).

Для воспитания трудолюбия и целеустремленности выполнение домашнего задания, показ упражнений, ведение спортивных дневников, планирование задач подготовки вместе с тренером-преподавателем.

Для воспитания смелости выполнение в зале (на стадионе) упражнений с препятствием. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений с мячом (броски и ловля). Демонстрация элемента перед группой.

4.2.2. Тренировочный материал для обучающихся в учебно-тренировочных группах свыше трех лет (УТГ-4, УТГ-5, УТГ-6)

Общая физическая подготовка

- упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения, акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Специальная физическая подготовка

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

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

- упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе,

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

- упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

- упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении,

- скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.

Хореографическая подготовка.

Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине.

- упражнения у станка, Сутеню на 90 градусов вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко). Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск.

- упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах, шэне не менее 8 оборотов.

- прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах). Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах), Со дебанс.

- постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках.

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений.

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

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

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

Вращения «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.

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

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

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

Прокатывание программ под музыку в целом.

Тактическая подготовка

Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях. *Психологическая подготовка*

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием на коньках.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов.

Средства ОФП и СФП схожи с используемыми на учебно-тренировочном этапе. *Техническая подготовка*

На первом году подготовки, на этом этапе фигуристы совершенствуют элементы короткой и произвольной программ разряда КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрутков, скоб.

Второй год подготовки предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум тремя прыжками в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков КМС.

Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций.

Психологическая подготовка

Изучение методов самонастройки на предстоящую учебно-тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

Таблица № 16. Учебно-тематический план теоретической подготовки обучающихся

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
Этап начальной подготовки		
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

2.	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. История фигурного катания в регионе, городе.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Одежда фигуриста.
5.	Правила поведения в спортивной школе.	Правила организации тренировочных занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Первая помощь при ушибах, растяжении. Первая помощь при ожогах и обморожениях.
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение.
8.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	УМО. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.
9.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.
Учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства		
1.	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках.	Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.

2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.
3.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Гигиена спортивных сооружений. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Точка коньков, станок для точки.
4.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.
5.	Терминология фигурного катания на коньках.	Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.
6.	Правила организации и проведения соревнований.	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.
7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.
8.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.
9.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Режимы учебно-тренировочной работы

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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».

Таблица № 17. Режимы учебно-тренировочной работы

Наименование этапа спортивной подготовки	Год обучения на этапе	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное число обучающихся в группе	Количество учебно-тренировочных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке к концу учебного года
Этап начальной подготовки	1 год	6	10	20	7	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2 год		10	20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, юный фигурист
	3 год		10	20	11	Выполнение нормативов ОФП, СФП 3 юношеский разряд
Учебно-тренировочный этап	1 год	8	6	12	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП 2 юношеский разряд

	2 год		6	12	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП 1 юношеский разряд, III- спортивный разряд
	3 год		6	12	17	Выполнение нормативов ОФП, СФП III-II спортивные разряды
	4 год		6	12	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП II-I спортивные разряды
	5 год		6	12	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП I спортивный разряд
	6 год		6	12	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП I спортивный разряд - КМС
Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Без огранич ений	13	2	4 и более при налич ии	24	Выполнение нормативов ОФП, СФП КМС на начало года, подтверждение КМС в конце года.

5.2. Рекомендации по обеспечению техники безопасности

Ответственность за обеспечение техники безопасности, за жизнь и здоровье обучающихся на учебно-тренировочном занятии возлагается непосредственно на тренера-преподавателя, руководящего учебно-тренировочным процессом. Тренер-преподаватель должен знать основы техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по фигурному катанию на коньках.

В целях обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на ледовой арене тренер-преподаватель обязан в начале и в течение года проводить с обучающимися инструктажи по технике безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках, по правилам поведения на катке, в спортивном зале и т.п. с записью в журнале учета групповых занятий спортивной школы с указанием даты проведения, темы инструктажа, за личной подписью.

В первичный инструктаж, а также последующие инструктажи должны входить следующие вопросы:

1. Обучающиеся допускаются в раздевалку за 20 минут до начала учебно-тренировочного занятия.

2. Выход обучающихся на ледовую арену разрешен только в сопровождении тренера-преподавателя.

3. В начале учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель проводит переключку обучающихся с отметкой в журнале учета групповых занятий спортивной школы. По окончании учебно-тренировочного занятия обучающиеся организованно выходят в раздевалки.

При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью обучающихся в процессе проведения учебно-тренировочного занятия, тренер-преподаватель должен их устранить, при невозможности это сделать - отменить занятие.

Запрещается:

- Тренеру-преподавателю покидать ледовую арену во время учебно-тренировочного занятия и оставлять обучающихся без присмотра;
- присутствие обучающихся на ледовой арене без тренера-преподавателя категорически запрещено;
- проносить, использовать, приводить в действие: спиртные напитки; любого вида оружие и боеприпасы; колющие и режущие предметы; дымовые шашки; сигнальные ракеты; петарды; пиротехнику; огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, отравляющие и едко пахнущие вещества; легковоспламеняющиеся, пожароопасные материалы и предметы; красящие вещества; наркотические средства; радиоактивные материалы; газовые баллончики нервно-паралитического и слезоточивого воздействия; лазерные устройства;
- курить в помещениях и на территории спортивной школы; сквернословить;
- бросать предметы на трибуны, ледовое поле и пространство вокруг него, а также целенаправленно в обучающихся, тренеров-преподавателей, сотрудников спортивной школы;
- приходить в спортивную школу с животными;
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения спортивной школы;
- играть в спортивные игры вне специально отведенных для этого мест (спортивных площадок) за исключением проведения в установленном порядке организованных массовых спортивно-развлекательных мероприятий;
- нарушать санитарно-гигиенические правила и нормы;
- наносить на стены, столы и в других местах какие-либо надписи и рисунки, расклеивать и вывешивать объявления без разрешения администрации;
- портить имущество спортивной школы;
- кричать, шуметь, нарушая тишину и создавая помехи осуществлению учебно-тренировочного процесса;
- находиться в помещениях для занятий спортом во время, не установленное расписанием тренировок своей группы;
- загромождать проходы, создавать помехи для движения людей и автотранспорта;
- передвигаться в помещениях спортивной школы на самокатах, велосипедах, роликовых коньках, скейтбордах;
- нарушать общественную мораль и нормы поведения.

Примерные темы бесед с обучающимися (с записью в журнале):

1. Вводный инструктаж. Правила поведения в спортивной школе.
2. Правила поведения в ситуациях, связанных с возможной угрозой совершения террористического акта, а также противоправных действий различного характера (сентябрь, февраль).
3. Меры безопасности для обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фигурное катание на коньках».
6. Меры безопасности для обучающихся при проведении спортивных соревнований.
7. Инструкция для обучающихся по обеспечению безопасности во время поездки в автобусах.
8. Инструкция для обучающихся по обеспечению безопасности на железнодорожном транспорте.
9. Меры безопасности для обучающихся при занятиях в тренажерном зале.
10. Правила противопожарной безопасности.

11. Профилактика инфекционных заболеваний, сезонных заболеваний, коронавируной инфекции.
12. Основные навыки оказания первой помощи.
13. Правила безопасного поведения на открытых водоемах летом.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 01.06.2026, регистрационный № 86818).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 18, № 19);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы №20);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 18. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
(с учетом Приложения № 10 к ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	На хореографический зал	1
2.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	На организацию	1

3.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	На организацию	1
4.	Лонжа переносная	штук	На тренировочный спортивный зал	2
5.	Лонжа стационарная	штук	На тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	На тренировочный спортивный зал	10
7.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	На организацию	2
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от до 3 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	3
9.	Обруч гимнастический	штук	На тренировочный спортивный зал	10
10.	Перекладина гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	20
12.	Скамья гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	4
13.	Станок для заточки коньков	штук	На организацию	2
14.	Станок хореографический	комплект	На хореографический зал	1
15.	Степ для фитнеса	штук	На тренировочный спортивный зал	10
16.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	На площадку для фигурного катания на коньках	30

Таблица № 19. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование
(с учетом Приложения № 10 к ФССП) федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Чехлы на лезвия			-	-	1	1	1	1

Таблица № 20. Обеспечение спортивной экипировкой
(с учетом Приложения № 11 к ФССП) федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Налокотники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1. Список литературы для тренеров-преподавателей

1. Абсалямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Примерная программа по фигурному катанию на коньках для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва/ - М.: 2005, 154 с.
2. Апарин, В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения: Учебное пособие/ В.А. Апарин; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. - СПб.: 2014.
3. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Хачатуров Л.С., Найданов Б.Н., – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 127 с..
4. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994.
5. Всемирный антидопинговый кодекс».
6. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов /В. Н. Платонов, др. - М.: Советский спорт, 2010.

7. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. – Омск, 1984.
8. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. - М., 1994.
9. Ланцева, Н.А. Организация и методика обучения фигурному катанию на коньках детей различных возрастных групп. Учебное пособие/ Н.А. Ланцева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. - СПб.: [б.и.], 2014
10. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. - Минск, 1986
11. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании. –Киев, 1985.
12. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., 1976.
13. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие / А.Г. Грецов. СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014.
14. Общероссийские антидопинговые правила
15. Саная М.В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата. М., 1983.
16. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: Методические рекомендации, - Малаховка, 1987.
17. Ступень М.П. Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. – Минск, 1988.
18. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. – М., 1983.
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Приказ от 08 декабря 2025 г., № 1094).
20. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Приказ от 10 июня 2026 г., № 499).

6.3.2. Список литературы для обучающихся

1. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г. Грецов. СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.
2. Всемирный антидопинговый кодекс» (утв. 15.11.2013 на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).
3. Твой выбор – здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г. Грецов. СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015.

6.3.3. Перечень интернет-ресурсов

1. Федерация фигурного катания на коньках России <http://fsrussia.ru>
2. Фигурное катание на коньках <http://www.iceskating.ru>
3. Проект о фигурном катании/Фигурное катание в России и мире <http://www.fskate.ru>
4. Федерация фигурного катания СЗФО <http://ффкcz.рф/>
5. <http://www.tulup> сайт фигурного катания.
6. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). URL:<http://www.rusada.ru/>.
7. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство
8. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России
9. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет

10. <https://urait.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-433223>
Дополнительные материалы;
11. <https://youtu.be/KTry2NmLHSI> «Итоговый фильм "мечта побеждать»;
12. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.

вкладка