

Государственное автономное учреждение «Спортивный клуб "Брянск"»
Специализированное структурное образовательное подразделение
«Спортивная школа по фигурному катанию на коньках»

«Утверждаю»

Директор ГАУ СК «Брянск»

Д.Ю. Ларин

2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
«фигурное катание на коньках»**

Принята решением тренерского
совета ССОП «СШ по фигурному
катанию на коньках»

Протокол №2 от 06апреля 2023 г.

Брянск, 2023 г.

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 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1092 (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.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1.

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

4. Объем Программы указан в таблице 2.

Таблица 2.

Этапный норматив	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	
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28
Общее количество	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456

часов в год					
-------------	--	--	--	--	--

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых и индивидуальных занятий в соответствии с планами подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия указаны в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток)		
		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 соревнованиям	–	–	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток	

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 4.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		6	10	8	12	12	14	20	22	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20		10-20		5-10		5-10		3-6	
		1.	Общая физическая подготовка	85	150	104	124	124	73	95	103
2.	Специальная физическая подготовка	55	85	70	107	107	130	156	172	222	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	8	13	13	22	83	92	100	116
4.	Техническая подготовка	95	161	145	248	248	305	426	489	500	582
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	15	8	13	13	22	42	35	50	58
6.	Хореографическая подготовка	57	78	67	94	94	124	156	195	188	218
7.	Инструкторская и судейская практика	4	10	6	12	12	30	52	35	38	44
8.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	5	4	7	7	11	15	12	14	16
9.	Тестирование и контроль	4	10	4	6	6	11	15	11	12	14
Общее количество часов в год		312	520	416	624	624	728	1040	1144	1248	1456

7. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 5.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения	В течение года

		<p>спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебнотренировочного 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, по программе «Спорт – норма жизни»	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного 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),	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в таблице 6.

Таблица 6

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция «Принципы и ценности чистого спорта»	Март	Занятия проводятся в игровой форме
	Веселые старты «Ценности спорта»	Август	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседа «Виды нарушений антидопинговых правил»	Апрель	Проведение занятий при помощи информации с сайта РУСАДА
	Лекция «Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил»	Сентябрь	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Беседа «Виды нарушений антидопинговых правил»	Апрель	Проведение занятий при помощи информации с сайта РУСАДА
	Лекция «Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил»	Сентябрь	
	Практическое занятие «Играй честно»	Ноябрь	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочных занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде (группе);
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и

командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться под руководством тренера проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать судейские правила по фигурному катанию на коньках. Основными разделами для изучения занимающимися являются оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки; принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера.

Основными задачами профессиональной ориентации являются:

- обеспечение осознанного выбора профессии тренера, соответствующего интересам и психофизиологическим особенностям спортсменов;

- воздействие на развитие профессиональных качеств у занимающихся,

необходимых для поступления в физкультурный вуз и дальнейшего осуществления тренерской деятельности;

- формирование основных умений, реализуемых в тренерской работе.

Воздействие тренеров на эмоционально-волевою сферу юных спортсменов способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на тренерскую деятельность, а также формирование таких профессионально важных качеств и личностных свойств, которые усилят их ориентированность на выбор профессии тренера.

Содержание инструкторской и судейской практики

на этапе начальной подготовки:

- успехи известных спортсменов-фигуристов и их тренеры
- личностные качества спортсменов, необходимые в тренировке и в соревнованиях;

- проведение отдельных упражнений в разминке;

- образцовый показ упражнения;

- подготовка и уборка инвентаря для занятия;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- сфера труда тренера;

- функции, способности, стили деятельности тренера;

- профессионально- педагогические знания тренера;

- личностные качества тренера;

- владение специальной терминологией;

- выделение основы техники;

- анализ своей техники, техники товарищей;

- объяснение упражнения на основе собственного двигательного опыта. *на этапе спортивного совершенствования:*

- требования к тренеру;

- оценка личности и профессиональной деятельности тренера;

- взаимоотношения тренера и спортсменов;

- под руководством тренера проведение тестирования уровня физической подготовленности в группе;

- участие в организации соревнований (разработка положения, участие в судействе);

- работа с документацией (оформление заявок, смет для поездок на соревнования).

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировки и соревнования и

оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

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

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, 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 спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

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

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов 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 тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

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

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований;

пола и возраста спортсменов; особенностей трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований. Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок. Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности 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 тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных. Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение 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 тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между 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). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС - 105-120 уд./мин.) и комплекс специальных упражнений;

- 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 спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

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

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

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

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 у спортсменов.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов 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 спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки: пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности разветвления процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

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

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»; получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

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

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

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки разработаны на основании Федерального стандарта по виду спорта фигурное катание на коньках. Сроки проведения контроля на всех этапах подготовки осуществляются в виде сдачи контрольно-переводных нормативов в декабре и контрольных нормативов в мае-июне.

Контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки указаны в таблице 7

Таблица 7

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,1 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 с)
	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами (не менее 105 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с

	(не менее 7 раз)	(не менее 4 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+1 см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+3 см от уровня скамьи)
Нормативы специальной физической подготовки	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, состоящая из следующих элементов: «елочка», дуги вперед наружу, обманный шаг, вальсовая тройка, перебежка по восьмерке, пистолетик, ласточка, флажок, кольцо, 1W, вращение на двух ногах	Обязательная техническая программа, состоящая из следующих элементов: «елочка», дуги вперед наружу, обманный шаг, вальсовая тройка, перебежка по восьмерке, пистолетик, ласточка, флажок, кольцо, 1W, вращение на двух ногах

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки указаны в таблице 8

Таблица 8

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (в сек.)	5	≤6,30	≤6,40
	4	6,31-6,50	6,41-6,60
	3	6,51-6,70	6,61-6,80
	2	6,71-7,50	6,81-7,60
	1	≥7,51	≥7,61
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3 x 10 (в сек.)	5	≤9,80	≤10,20
	4	9,81-9,90	10,20-10,30
	3	9,91-10,00	10,31-10,40

	2	10,01-10,10	10,41-10,50
	1	>10,10	>10,50
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (в см)	5	≥140	≥135
	4	130-139	125-134
	3	120-129	115-124
	2	110-119	105-114
	1	<110	<105
Набрать не менее 3 баллов			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (в см от уровня скамьи)	5	+5	+7
	4	+4	+6
	3	+3	+5
	2	+2	+4
	1	+1	+3
Набрать не менее 3 баллов			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз в мин.)	5	>15	>11
	4	13-15	9-11
	3	10-12	6-8
	2	7-9	3-5
	1	<7	<3
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 15 баллов по всем видам упражнений.			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах с двумя оборотами скакалки (количество раз в 1 мин.)	5	>30	>30
	4	20-29	20-29
	3	10-19	10-19
	2	5-9	5-9
	1	<5	<5
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	5	≥40	≥45
	4	35-39	40-44
	3	30-34	35-39
	2	25-29	30-34
	1	<25	<30
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (в см)	5	<35	<25
	4	35-41	25-31
	3	42-47	32-37
	2	48-53	38-43
	1	>53	>43
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок в высоту с места (см)	5	>33	>30
	4	31-33	28-30

	3	28-30	25-27
	2	25-27	22-24
	1	<25	<22
Набрать не менее 3 баллов			
Шпагат продольный, поперечный правый, поперечный левый	5	правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом	правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом
	4	форма сохранена, руки в стороны, расстояние до пола не более 5 см	форма сохранена, руки в стороны, расстояние до пола не более 5 см
	3	шпагат с помощью рук, от 5 до 10 см до пола	шпагат с помощью рук, от 5 до 10 см до пола
	2	с помощью рук, колени согнуты, расстояние более 10 см	с помощью рук, колени согнуты, расстояние более 10 см
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 15 баллов по всем видам упражнений			
Технико-тактическое мастерство для 1го года обучения. Ледовая подготовка			
Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад	5	Толчки ребром без зубцов. резвое скольжение, хорошая осанка.	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.
	4	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка.	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка.
	3	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход.	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход.
	2	Попытка выполнения элемента	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов			
Спираль: Ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу	5	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из

		пистолетик на одной ноге.	положения пистолетик на одной ноге.
	4	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	3	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
	2	Попытка выполнения элемента	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в 1 об.: Перекидной, Сальхов. Тулуп Каскад	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут
	2	Попытка выполнения элемента	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 12 баллов			
Вращения: на одной ноге	5	8 об	8 об
	4	5 об	5 об
	3	3 об	3 об
	2	менее 3 об.	менее 3 об.
Набрать не менее 3 баллов			
Всего по ледовой подготовке набрать не менее 21 балла			
Технико-тактическое мастерство для 2го года обучения. Ледовая подготовка			
Скольжение: Тройки по восьмерке ВН. ВВ. НН. НВ.	5	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов. резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности. длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	4	Малый ход. волнистость	Малый ход.

		следа, неуверенный поворот, подтолчки.	волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	3	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
	2	Попытка выполнения элемента	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов			
Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги.	5	Ласточка: нога выше головы «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.	Ласточка: нога выше головы «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.
	4	Резвый разбег уверенное начато и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	3	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
	2	Попытка выполнения элемента	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в 1 об.: Риттбергер в 1 об. Флип в 1 об. Лутц в 1 об. Аксель в 1 об. Каскад	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут
	2	Попытка выполнения элемента	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 15 баллов			
Вращение в позиции сидя	5	8 об.	8 об.
	4	5 об.	5 об.
	3	3 об.	3 об.

	2	менее 3 об.	менее 3 об.
Набрать не менее 3 баллов			
Всего по ледовой подготовке набрать не менее 24 балла			
Технико-тактическое мастерство для групп 3го года обучения. Ледовая подготовка			
Скольжение. Тесты 1.2.3	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.	Хорошая осанка, реберность. увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов			
Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	5	Ласточка. «Коуэн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не мене 10 секунд.	Ласточка. «Коуэн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не мене 10 секунд.
	4	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	3	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
	2	Попытка выполнения элемента	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки: Флип в 1 об Лутц в 1 об Аксель 1.5 об Сальхов 2 об. Тулуп 2 об. Каскад сакселем	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезде набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1.5 и 2 об: недокрут ¼ об на одну	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1.5 и 2 об: недокрут ¼ об на одну

		ногу.	ногу.
	3	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1.5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1.5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5об.
	2	Попытка выполнения элемента	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 18 баллов			
Вращения со сменой ног	5	10 об(6/6)	10 об(6/6)
	4	8 об (5/5)	8 об (5/5)
	3	6 об (3/3)	6 об (3/3)
	2	менее 6 об.	менее 6 об.
Набрать не менее 3 баллов			
Всего по ледовой подготовке набрать не менее 27 баллов			

Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап указаны в таблице 9

Таблица 9

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,40 с)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+3 см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+5 см от уровня скамьи)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 60 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 21 раз)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 115 см)
Нормативы специальной физической	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 60 с (не менее 30 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 60 с (не менее 30 раз)

подготовки	Прыжки на скакалке на одной ноге с двумя оборотами скакалки за 30 с (не менее 5 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге с двумя оборотами скакалки за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая 2 юношескому разряду	Обязательная техническая программа, соответствующая 2 юношескому разряду

Контрольно-переводные нормативы для спортсменов учебно-тренировочного этапа указаны в таблице 10

Таблица 10

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Контрольные упражнения		Юноши		Девушки	
		до 3-х лет обучения	свыше 3х лет	до 3-х лет обучения	свыше 3х лет
Общая физическая подготовка					
1. Бег 30 метров	5	5,6	5,0	<5,9	<5,4
	4	5,7-6,1	5,1-5,5	5,9-6,3	5,4-5,8
	3	6,2-6,6	5,6-6,0	6,4-6,8	5,9-6,3
	2	6,7-7,1	6,1-6,5	6,9-7,3	6,4-6,8
	1	≥7,2	≥6,6	≥7,4	≥6,9
2. Челночный бег 3x10 м (сек)	5	7,7	7,3	<8,1	<7,6
	4	7,8-8,3	7,4-7,8	8,1-8,6	7,6-8,0
	3	8,4-8,9	7,9-8,3	8,7-9,2	8,1-8,5
	2	9,0-9,5	8,4-8,8	9,3-9,8	8,6-9,0
	1	≥9,6	≥8,9	≥9,9	≥9,1
3. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	≥186	≥211	≥171	≥191
	4	171-185	196-210	161-170	181-190
	3	156-170	181-195	151-160	171-180
	2	141-155	166-180	141-150	161-170
	1	≤140	≤165	≤140	≤160
4. Прыжок вверх с места	5	≥43	≥55	≥35	≥45
	4	37-42	48-54	31-34	40-44
	3	31-36	41-47	27-30	35-39
	2	26-30	34-40	23-26	30-34
	1	≤25	≤33	≤22	≤29
5. Поднимание	5	45-48	51-54	45-48	51-54

туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	4	41-44	47-50	41-44	47-50
	3	28-31	34-37	28-31	34-37
	2	24-27	30-33	24-27	30-33
	1	≤24	≤22	≤23	≤29
6. Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (в см)	5	<35	<33	<25	<23
	4	35-39	33-38	25-29	24-29
	3	40-45	39-44	30-35	30-35
	2	46-50	45-50	36-40	36-40
	1	>50	>50	>40	>40
7. Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 60 с.	5	≥70	≥90	≥70	≥90
	4	60-69	80-89	60-69	80-89
	3	50-59	70-79	50-59	70-79
	2	40-49	60-69	40-49	60-69
8. Прыжки на скакалке на одной ноге с двумя оборотами скакалки за 30 с.	5	≥25	≥35	≥25	≥35
	4	20-24	30-34	20-24	30-34
	3	15-19	25-29	15-19	25-29
	2	10-14	20-24	10-14	20-24
9. Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. скамье (в см от гимнастической скамьи)	5	+5	+5	+5	+5
	4	+4	+4	+4	+4
	3	+3	+3	+3	+3
	2	+2	+2	+2	+2
	1	+1	+1	+1	+1
10. Шпагаты (продольный, поперечный); ласточка (15с), флажок, бильман	5	Последовательность выполнена с четким исполнением каждого из элементов, полные шпагаты, элементы выдержаны по времени.			
	4	Последовательность выполнена с нечетким исполнением каждого из элементов, шпагаты на 170°, элементы выдержаны по времени не полностью.			
	3	Последовательность выполнена частично, шпагаты менее 170°, элементы не выдержаны по времени.			
	2	Попытка исполнения хореографической последовательности. Шпагаты меньше 130°			
Набрать не менее 30 баллов					
Технико-тактическое мастерство Ледовая подготовка (для группы УТ-1 одиночного катания)					
Скольжение. Тесты в соответствии с	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.			
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки			

разрядом	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.	
	2	Попытка выполнения элемента	
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки: Лутц в 1 об Аксель 1.5 об Сальхов 2 об. Тулуп 2 об. Риттбергер 2 об. Каскад (2+1)	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезде набором скорости.	
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1.5 и 2 об: недокрут $\frac{1}{4}$ об на одну ногу.	
	3	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1.5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	
	2	Попытка выполнения элемента	
Набрать не менее 18 баллов			
Вращение в позиции сидя с заходом прыжком	5	10 об(6/6)	
	4	8 об (5/5)	
	3	6 об (3/3)	
	2	менее 6 об.	
Комбинирование вращения	5	не менее 10 об(6/6)	
	4	не менее 8 об (5/5)	
	3	не менее 6 об (3/3)	
	2	менее 6 об.	
Набрать не менее 6 баллов			
Всего по ледовой подготовке УТ-1 набрать не менее 27 баллов			
Технико-тактическое мастерство Ледовая подготовка (для группы УТ-2 одиночного катания)			
Скольжение. Тесты в соответствии с разрядом	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.	
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки	
	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.	
	2	Попытка выполнения элемента	
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки: Аксель 1.5 об Сальхов 2 об. Тулуп 2 об. Риттбергер 2 об. Флип 2 об. Каскад (2+2)	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезде набором скорости.	
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1.5 и 2 об: недокрут $\frac{1}{4}$ об на одну ногу.	
	3	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1.5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	
	2	Попытка выполнения элемента	
Набрать не менее 18 баллов			
Вращение в позиции сидя с	5	10 об(6/6)	

заходом прыжком	4	8 об (5/5)
	3	6 об (3/3)
	2	менее 6 об.
Комбинирование вращения	5	не менее 10 об(6/6)
	4	не менее 8 об (5/5)
	3	не менее 6 об (3/3)
	2	менее 6 об.
Набрать не менее 6 баллов		
Всего по ледовой подготовке УТ-2 набрать не менее 27 баллов		
Технико-тактическое мастерство Ледовая подготовка (для группы УТ-3 одиночного катания)		
Скольжение. Тесты в соответствии с разрядом	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов		
Прыжки: Аксель 2.5 об Риттбергер 2 об. Флип 2 об. Лутц 2 об. Каскад (2+2)	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезде набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1.5 и 2 об: недокрут ¼ об на одну ногу.
	3	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1.5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 15 баллов		
Вращение в позиции сидя с заходом прыжком	5	10 об(6/6)
	4	8 об (5/5)
	3	6 об (3/3)
	2	менее 6 об.
Комбинирование вращения	5	не менее 10 об(6/6)
	4	не менее 8 об (5/5)
	3	не менее 6 об (3/3)
	2	менее 6 об.
Набрать не менее 6 баллов		
Всего по ледовой подготовке УТ-3 набрать не менее 24 баллов		
Технико-тактическое мастерство Ледовая подготовка (для группы УТ-4 одиночного катания)		
Скольжение. Тесты в соответствии с	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки

разрядом	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов		
Прыжки: Аксель 2.5 об Флип 2 об. Лутц 2 об. Сальхоа 3 об. Каскад (2А+2)	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезде набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1.5 и 2 об: недокрут ¼ об на одну ногу.
	3	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1.5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 15 баллов		
Вращение в позиции сидя с заходом прыжком	5	10 об(6/6)
	4	8 об (5/5)
	3	6 об (3/3)
	2	менее 6 об.
Комбинирование вращение	5	не менее 10 об(6/6)
	4	не менее 8 об (5/5)
	3	не менее 6 об (3/3)
	2	менее 6 об.
Вращение «заклон»	5	6 об.
	4	4 об .
	3	3 об.
	2	менее 3 об.
Набрать не менее 9 баллов		
Всего по ледовой подготовке УТ-4 набрать не менее 27 баллов		
Технико-тактическое мастерство Ледовая подготовка (для группы УТ-5 одиночного катания)		
Скольжение. Тесты в соответствии с разрядом	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов		
Прыжки: Лутц 2 об. Аксель 2.5 об Сальхоа 3 об. Тулуп 3 об.	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезде набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1.5 и 2 об: недокрут ¼ об на одну ногу.

Каскад (3+2)	3	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1.5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 15 баллов		
Вращение в позиции сидя с заходом прыжком	5	10 об(6/6)
	4	8 об (5/5)
	3	6 об (3/3)
	2	менее 6 об.
Комбинирование вращение	5	не менее 10 об(6/6)
	4	не менее 8 об (5/5)
	3	не менее 6 об (3/3)
	2	менее 6 об.
Вращение «заклон»	5	6 об.
	4	4 об .
	3	3 об.
	2	менее 3 об.
Набрать не менее 9 баллов		
Всего по ледовой подготовке УТ-5 набрать не менее 27 баллов		
Технико-тактическое мастерство Ледовая подготовка (для группы УТ-1 синхронного катания)		
Скольжение. Тесты в соответствии с разрядом	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов		
Твизлы: вперед внутри Кораблик наружу Ласточка вперед наружу Флажок	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 12 баллов		
Вращение в позиции стоя	5	не менее 8 об.
	4	не менее 6 об.
	3	не менее 4 об.
	2	менее 4 об.
Набрать не менее 3 баллов		
Всего по ледовой подготовке УТ-1 набрать не менее 18 баллов		
Технико-тактическое мастерство Ледовая подготовка (для группы УТ-2 синхронного катания)		

Скольжение. Тесты в соответствии с разрядом	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов		
Твизлы: назад наружу Кораблик наружу Ласточка вперед наружу - вперед внутрь Флажок Бауэр	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 15 баллов		
Вращение в позиции стоя	5	не менее 8 об.
	4	не менее 6 об.
	3	не менее 4 об.
	2	менее 4 об.
Набрать не менее 3 баллов		
Всего по ледовой подготовке УТ-2 набрать не менее 21 баллов		
Технико-тактическое мастерство Ледовая подготовка (для группы УТ-3 синхронного катания)		
Скольжение. Тесты в соответствии с разрядом	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов		
Твизлы: вперед внутрь, назад наружу, вперед наружу Кораблик наружу Ласточка со сменой ребра Флажок Бауэр 3 сложных поворота без	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента

смены ребра		
Набрать не менее 24 баллов		
Вращение в позиции сидя	5	не менее 8 об.
	4	не менее 6 об.
	3	не менее 4 об.
	2	менее 4 об.
Набрать не менее 3 баллов		
Всего по ледовой подготовке УТ-3 набрать не менее 30 баллов		
Технико-тактическое мастерство Ледовая подготовка (для группы УТ-4 синхронного катания)		
Скольжение. Тесты в соответствии с разрядом	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов		
Твизлы: вперед внутри, назад наружу, вперед наружу, вперед внутри Кораблик наружу Ласточка со сменой ребра Бауэр Затяжка 3 сложных поворота без смены ребра	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 27 баллов		
Вращение в позиции сидя	5	не менее 8 об.
	4	не менее 6 об.
	3	не менее 4 об.
	2	менее 4 об.
Набрать не менее 3 баллов		
Всего по ледовой подготовке УТ-4 набрать не менее 33 баллов		
Технико-тактическое мастерство Ледовая подготовка (для группы УТ-5 синхронного катания)		
Скольжение. Тесты в соответствии с	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки

разрядом	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 3 баллов		
Твизлы: вперед внутри, назад наружу, вперед наружу, вперед внутри Кораблик наружу/внутри/ наружу Ласточка со сменой ребра Бауэр Затяжка 3 сложных поворота без смены ребра Бильман	5	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.
	4	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	3	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
	2	Попытка выполнения элемента
Набрать не менее 30 баллов		
Вращение в позиции сидя	5	не менее 8 об.
	4	не менее 6 об.
	3	не менее 4 об.
	2	менее 4 об.
Набрать не менее 3 баллов		
Всего по ледовой подготовке УТ-5 набрать не менее 36 баллов		

Контрольные нормативы для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства указаны в таблице 11

Таблица 11

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши/Юниоры	Девушки/Юниорки
Нормативы общей физической подготовки	Бег 60 м (не более 8,4 с)	Бег 60 м (не более 9,9 с)
	Бег 3000 м (не более 13.00 мин, с)	Бег 2000 м (не более 10.00 мин, с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
	Наклон вперед из положения	Наклон вперед из положения

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +11см)	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +15см)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 175 см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с. (не менее 45 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с. (не менее 39 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (не менее 18 раз)
Нормативы специальной физической подготовки	Прыжок вверх с места (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места (не менее 38 см)
	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 60 с (не менее 110 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 60 с (не менее 110 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге с двумя оборотами скакалки за 60 с (не менее 30 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге с двумя оборотами скакалки за 60 с (не менее 30 раз)
	Удержание равновесия в базовой позиции (не менее 10 с.)	Удержание равновесия в базовой позиции (не менее 10 с.)
	Обязательная техническая программа по разряду КМС в соответствии с требованиями ЕВСК	Обязательная техническая программа по разряду КМС в соответствии с требованиями ЕВСК
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Внесение изменений в комплексы контрольных упражнений возможно на основании решения тренерского совета.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи на этом этапе сводятся к: вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом.

Этот этап рассчитан на 3 года. Если на первом году занятий в группах НП объем часов составляет 6 часов в неделю, то на втором году он значительно увеличивается. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две. одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиральям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

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 (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части - скручивание. Это движение - базовое в технике фигурного катания на коньках.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

Этап углубленной спортивной подготовки (тренировочные группы) является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и

оздоровления. Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3.5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой - развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: 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.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки 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 сложных поворотов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

На третьем году занятий в тренировочных группах создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в одиночном или парном катании, спортивных танцах на льду или синхронном катании. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и

каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Этап спортивного совершенствования. Его задачами являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиночного и синхронного катания;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

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

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться

во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений - своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

Ледовая подготовка для фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

На первом году обучения, на этом этапе фигуристы-одиночники 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 сложных поворотов: крюков, выкрюков, скоб; овладение как минимум одним прыжком в три оборота.

Второй год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков.

Второй год обучения направлен на совершенствование соревновательных программ по нормативам разряда кандидата в мастера спорта.

15. Учебно-тематический план теоретической подготовки спортсменов по этапам представлен в таблице 12.

Таблица 12

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки до одного года	120/180		

обучения/ свыше одного года обучения:			
История возникновения вида спорта и его развитие	12/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	12/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	12/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	12/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	14/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	14/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап			
Всего на учебно-тренировочном этапе до	600/960		

трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	60/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	60/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	70/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	70/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	70/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

		тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	---

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «синхронное катание» относится наполняемость групп устанавливается до 20 занимающихся.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №13);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №14);
- 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 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
И.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1

16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10
24.	Вестибулярный тренажёр	штук	1
25.	Спиннер для отработки вращений	штук	15
26.	Тренировочные петли TRX	штук	15
27.	Барьеры легкоатлетические регулируемые	штук	15
28.	Утяжелители	комплект	15
29.	Блок гимнастический (кубик)	штук	15

Таблица 14

Обеспечение спортивным инвентарем и спортивной экипировкой,
передаваемыми 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)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обуч-ся	-	-	1	1	2	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обуч-ся	-	-	1	1	2	1
3.	Чехлы на лезвия	пар	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
1.	Костюм для соревнований	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обуч-ся	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обуч-ся	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на	-	-	1	1	1	1

			обуч-ся						
6.	Шорты защитные	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1) Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. - СПб: Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003.

2) Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. - СПб: Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004.

3) Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. -М., 1994.

4) Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической

подготовленности фигуристов-дошкольников: Методические рекомендации. - Челябинск, 1989.

5) Гришина М.В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: Автореф. канд. дисс. -М., 1975.

6) Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. -М.: РГАФК, 1995.

7) Коган А. И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд. дисс. - Омск, 1984.

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

9) Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия /В книге «Гигиена»: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1990.

10) Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. -Минск, 1986.

11) Ляссотович С.И. Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции. - Омск, 1989.

12) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1991.

13) Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании: Автореферат канд. дисс. - Киев, 1985.

14) Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. - М., Физкультура и спорт, 1976.

15) Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. -М., 2004.

16) Саная М.В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата. Автореф. канд. дисс. — М., 1983.

17) Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации. - Малаховка, 1987.

18) Стенин Б.А. Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса. (В книге «На коньках к победе»), - М.: С.Принт, 2001.

19) Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. - Минск: БГИФК, 1988.

20) Ступень М.П. Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. конф.). - Минск, 1986.

21) Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод, рекомендации. - М., 1983.

22) Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. - Малаховка: МОГИФК, 1989.