

Муниципальное образование муниципальный округ город Кировск с подведомственной территорией Мурманской области

Муниципальная автономная организация дополнительного образования
«Спортивная школа города Кировска»

Принята на заседании
Методического совета

05.01.2023 года

Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУДО «СПШ г. Кировска»

Рмяницкая Н.В.
05.01.2023 года



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

Возраст обучающихся: 6 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Автор(ы) – составитель(и):

г. Кировск, 2023 год

Содержание:

	Стр.
1. Общие положения.....	3
1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
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.....	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие.....	5
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	5
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	5
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	6
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
3. Система контроля.....	16
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	17
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	18
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	19
4. Рабочая программа	20
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	20
4.2. Учебно-тематического план	21
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	24
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
6.1. материально-технические условия реализации программы.....	26
6.2. кадровые условия реализации программы.....	31
6.3. информационно-методические условия реализации программы.....	31
7. Приложение 1 «Примерный перечень информационного обеспечения».....	32

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по фигурному катанию 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 17.09.2022 № 738, (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 20.10.2022, регистрационный № 70628 (далее ФССП).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» разработана на основе примерной дополнительной программы спортивной подготовки утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «фигурное катание на коньках» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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 № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
---	-------------------	----	---

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей Организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

2.2.1. Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее-спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из астрономического часа (60 минут).

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, инструкторская и судейская практика.

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

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 двух лет		Свыше двух лет			
НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года	ССМ	
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	936	936	936	1248

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Образовательный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка составляет диапазон на менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает 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 осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

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

2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Таблица № 4

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	3	4	3	3
Основные	2	4	3	5	5

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

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
		НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года	ССМ
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	8	12	12	18	18	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)								
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки								
1.	Физическая подготовка:	156	200	200	212	212	270	270	270	286
1.1.	Общая физическая подготовка	88	92	92	106	106	102	102	102	112
1.2.	Специальная физическая подготовка	68	108	108	106	106	168	168	168	174

2.	Техническая подготовка	137	187	187	287	287	398	398	398	573
3.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	15	20	20	37	37	56	56	56	62
4.	Аттестация (контрольно-переводные нормативы и испытания)	-	3	3	4	4	4	4	4	6
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	4	4	28	28	64	64	64	148
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	12	12	16	16	16	18
7.	Медицинское обеспечение	-	2	2	2	2	4	4	4	6
Вариативная часть, формируемая Организацией										
8	Самоподготовка	-	-	-	-	-	73	73	73	87
9	Интегральная подготовка	-	-	-	42	42	51	51	51	62
Общее количество часов в год		312	416	416	624	624	936	936	936	1248

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-33	25-33	17-23	10-14	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-22	17-23	17-23	13-17
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-2	2-4	5-8	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	44-55	42-54	46-58	49-62	54-69
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-3	1-3	4-5	5-6	4-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	1-2	2-4	2-4	4-6

2.5. Календарный план воспитательной работы

Примерный 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:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
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 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.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	<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 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 спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность и	В течение

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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).	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

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

Таблица № 8

Примерный 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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3

				лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

				сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Для спортсменов на этапе НП планов инструкторской и судейской практики не предусмотрено.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе. На этапе спортивного совершенствования обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

- Составить положение о проведении соревнований.
- Умение вести судейскую документацию.
- Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.

Таблица 9.

План инструкторской и судейской практики для обучающихся

№ п/п	Наименование	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведение тренировочного процесса	-	-	3 час	2 час	2 час
2.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	-	-	-	1 час	2 час
3.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения соревнований	-	-	-	1 час	2 час
4.	Судейство соревнований в процессе	-	-	-	1 час	2 час

	тренировочного занятия, соревнований школьного уровня					
5.	Организация и проведение школьных соревнований	-	-	-	1 час	2 час
7.	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	-	-	-	-	2 час

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный врачебный контроль 2 раза в год, по графику кабинета спортивной медицины на базе Апатитской детской поликлиники. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.
- Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками; - «компенсаторное» плавание

- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная организация режима дня.

- Психологические средства: Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду,

- осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

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

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

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

3.1.1. 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, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

- по видам спортивной подготовки;

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

3.1.2. 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 и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

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

3.1.3. 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спорта «фигурное катание на коньках», а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 10.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для всех этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
5.	Другие	Устанавливаются Учреждением самостоятельно	

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

Таблица 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 метров	Сек.	Не более	
			6,9	7,1
2.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	См.	Не менее	
			110	105
3.	Челночный бег 3x10 м	сек.	Не более	
			10,3	10,6
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	Не менее	
			+1	+3
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее	
			21	18
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			7	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин	количество раз	Не менее	
			65	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	количество раз	Не менее	
			30	
3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	Не более	
			50	40
4.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			27	24

Таблица 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 метров	Сек.	Не более	
			6,7	7,0
2.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	См.	Не менее	
			120	115
3.	Челночный бег 3x10 м	сек.	Не более	
			10,0	10,4
4.			Не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	+3	+5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин	количество раз	Не менее	
			71	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	количество раз	Не менее	
			39	
3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	Не более	
			45	35
4.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			29	26
5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд»; - «второй юношеский спортивный разряд»; - «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд»; - «второй спортивный разряд»; - «первый спортивный разряд»		

Таблица 13.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 60 метров	сек.	Не более	
			8,4	9,9
2.	Бег на 2000 м	мин	Не более	
			-	10,0
3.	Бег на 3000 м	мин	Не более	
			13,0	-
4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			12	-
5.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	количество раз	Не менее	
			-	18
6.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	См.	Не менее	
			210	175
7.	Челночный бег 3x10 м	сек.	Не более	
			10,0	10,4
8.			Не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	+11	+15
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее	
			45	39
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин	количество раз	Не менее	
			30	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	количество раз	Не менее	
			85	
3.	Удержание равновесия на одной ноге	сек	Не менее	
			2,5	2,4
4.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			45	38
5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1.1. Этап начальной подготовки.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – фигурное катание, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

На этапах НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации фигурное катание и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике; повышение уровня физической подготовки на основе проведения спортивной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Вид и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p>Специальная техническая подготовка 1-й год обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> - падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; -Падать. Садиться и подниматься на льду; -ходьба на месте; -ходьба с продвижением 8-10 шагов; - чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; Глубокий присед на месте 	<p>Основной метод на 1-3 году обучения- повторный и игровой.</p> <p>Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой подкладкой либо шлемы для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.</p> <p>Вовремя проведения занятий родители должны находиться за пределами катка.</p> <p>Правильное падение. В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока обучающийся не опустится на лёд, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - чередование ходьбы с длительным скольжением; - передвижение с приседами; -фонарики 1 вперёд-1 назад; - фонарики вперёд:2-3 раза подряд; - подскок на двух ногах с места; -змейка вперёд и назад: 4-6-8 подряд. 	<p>Правильный подъём. Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступнёй, стараясь сбалансировать вес в центре обоих стоп. Подниматься медленно глядя на тренера, принимая положение стоя.</p>
<ul style="list-style-type: none"> -Скольжение вперёд 8-10шагов; -скольжение вперёд на одной ноге; -фонарики вперёд 4-6-8 подряд; -фонарики назад 4-6-8 подряд; -остановка плугом вперёд; -повороты на двух ногах вперёд-назад на месте; -остановка плугом с продвижением; -слалом вперёд. 	<p>Ходьба в позиции стоя. Руки впереди поднимая поочерёдно ступни по 3раза, оставаться неподвижной в нужной позиции в течении 5с. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p>Ходьба со скольжением. Маршировать, считая 1,2,3; затем прокатиться (Ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бёдер). Повторить 5 раз.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - основной шаг вперёд (отталкивание ребром); -змейка вперёд 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 вперёд- назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны); 	<p>Прыжок на двух ногах на месте. Находясь в позиции стоя, руки перед собой. Согнуть колени, подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени. Затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза.</p> <p>Фонарики с продвижением вперёд. Пятки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние рёбра для формирования рисунка с продвижением вперёд. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.</p>

<p>-Скольжение на одной ноге (дистанция рост фигуриста) на правой ноге и левой ноге; - вращение на двух ногах: 2 оборота.</p> <p>-----</p> <p>-скольжение вперёд на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – два роста фигуриста); -скольжение вперёд на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция – два роста фигуриста); -беговой шаг вперёд по часовой и против часовой стрелки: 5 раз подряд; -троечный поворот вперёд - наружу с места с обеих ног.</p>	<p>Основной шаг (отталкивание и скольжение).</p> <p>- Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения; -руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положение головы и тела; -голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрелищные ориентиры (предметы, игрушки); -колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подаётся вперёд; - при стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги, и свободная нога в это момент проносится рядом с опорной; -необходимый ритм и координация движений задаётся с помощью счёта, музыкального сопровождения, образных сравнений. На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учётом уровня и особенностей обучающихся в группе, а также корректироваться с учётом педагогического эффекта предыдущих занятий. На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на занятии в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными.</p> <p>Традиционно занятия по ОФП и СФП,СТП состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. На 2-м и 3-м году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, занятиям по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.</p> <p>Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжения, прыжки, вращения), а</p>
<p>-дуга назад наружу (дистанция- 2 роста фигуриста) на правой и левой ноге; -дуга назад-внутрь (дистанция- 2 роста фигуриста) на правой и левой ноге; -беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; -вращение на одной ноге: 3 оборота; -Т-остановка наружу ребром с обеих ног; -подскоки боком приставными шагами с зубца в обе стороны.</p>	
<p>-троечный поворот вперёд - внутрь с места на правой и левой ноге; -повороты с хода назад на ход вперёд на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; -хоккейный тормоз правой и левой ногой; -подскок козлик; -спираль вперёд на правой и левой ноге; -выпад вперёд на правой и левой ноге.</p>	
<p>-открытый моухок вперёд-внутрь с места с правой и левой ноги; - передвижение по кругу ходом назад – наружу вперёд – наружу с левой и правой ноги; балетный прыжок с правой или левой ноги(это прыжков 0.5 оборота, который выполняется с хода назад – наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперёд – внутрь на другую ногу);</p>	

<p>-беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; -вращение винт – модификация для начинающих.</p>	<p>на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы. Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка.</p>
<p>-передвижение по кругу троечными поворотами вперёд – наружу в обе стороны; - передвижение по кругу троечными поворотами вперёд – внутрь в обе стороны; -перекидной прыжок с места; - прыжок мазурка с правой или левой ноги(выполняется в 0,5 оборота с хода назад – наружу через зубец на ход вперёд с приземлением через зубец на ход (вперёд –наружу). Пример: исходное положение – правая нога назад наружу; отталкивание – зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперёд – наружу; -комбинация движений: беговые шаги вперёд(2), моухок вперёд – внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад(1), переход на ребро вперёд – внутрь; против часовой и по часовой стрелки; -циркуль вперёд – внутрь с правой и левой ноги.</p>	<p>Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами занятия . Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения. А затем усложняются. На 2-м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непрерывным условием работы над осанкой. Третий год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.</p>
<p>-основной шаг (попеременное многократное отталкивание); -дуги вперёд – наружу и вперёд – внутрь: 4-6 подряд; -вращение винт с захода беговым шагом (минимум 3 оборота); - перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; -полуфлип; -многократные тройки назад – наружу с левой и правой ноги.</p> <p>-----</p> <p>-дуги назад – наружу и назад – вовнутрь; 4-6 раз; - прыжковая серия : перекидной, подскок, перекидной;</p>	<p>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2-м и 3-м году обучения. Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением Расчлененного.Оптимальным считается выделение не более 1-2 опорных точек. На которых концентрируется внимание обучающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений. При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов , используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиций для включения в работу верхней части корпуса. Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки 9количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги- доб; интервал отдыха</p>

<ul style="list-style-type: none"> - спирали вперёд – наружу и вперёд – внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; - тулуп 1 оборот; - вальсовые тройки с левой и правой ноги; -вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); - шассе вперёд по часовой и против часовой стрелки. 	<p>зависит от направленности и задач занятия; число повторений серий- 2-3)</p> <p>В соревновательном периоде на 2-м году обучения сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объём. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле.</p> <p>На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени занятий. Что обусловлено спецификой физиологических особенностей детей этого возраста.</p>
<ul style="list-style-type: none"> -беговые вперёд и назад по восьмерке; - сальхов 1 оборот; Дуги вперёд с махами: 4-6 раз; - лутц 0,5 оборота; -комбинация прыжков перекидной – тулуп или сальхов – тулуп; - тройки назад – вовнутрь в обе стороны; -вращение винт назад (минимум 3 оборота) -вальс по восьмерке. 	<p>На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени занятий. Что обусловлено спецификой физиологических особенностей детей этого возраста.</p> <p>Моделирование соревновательных ситуаций на 2-м и 3-м году обучения.</p> <p>Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделирование соревновательной разминки; - прокат соревновательных программ на разные трибуны; -прокат в соревновательных костюмах; - прокат после жеребьёвки; - моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки с костюмом)
<ul style="list-style-type: none"> -риттбергер 1 об.; - комбинация прыжков перекидной – риттбергер 1об.; -вращение в волчке (минимум 3 оборота); - комбинация спиралей: спираль вперёд – внутрь 4 спираль назад – наружу (по часовой и против часовой стрелки); -серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки. 	<p>Моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки с костюмом)</p> <p>Методические рекомендации по развитию творческих способностей у детей.</p> <p>Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства.</p>
<ul style="list-style-type: none"> -Флип 1 об.; -комбинация прыжков: риттбергер – риттбергер; Серия прыжков: 1 – перекидной – прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад – наружу в положении полушпагат с приземлением через зубец на ход вперёд – внутрь – тулуп 1 об. - вращение либела (минимум 3 оборота); - комбинация вращений: вращение вперёд – вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); -тройка назад – наружу, моухок вперёд – внутрь, 3 беговых шага назад, повторить 3 раза почасовой и против часовой стрелки; 	<p>Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.</p> <p>По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий.</p> <p>На 3-м году обучения из них составляются танцевальные этюды.</p> <p>Для импровизации используются достаточно грамотно технические освоенные элементы.</p> <p>Возможна следующая последовательность :</p> <ul style="list-style-type: none"> - предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение; - предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задаётся музыкальный ритм; -предлагается свободный выбор элементов и музыки;

<p>-комбинация спиралей: спираль вперёд – наружу, 1 беговой назад, спираль назад – внутрь исполнять в обе стороны.</p>	<p>-предлагается образ и музыкальное сопровождение; - предлагается создать образ.</p>
<p>-прыжок шпагат; -лутц 1об.; -комбинация прыжковб перекидной – ойлер – сальхов; -аксель; -комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6); - шаг джаксон по часовой и против часовой стрелки.</p>	<p>Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном и переходном периодах. Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На 1-м году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на 1-м году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p>
<p>2-ой год обучения (согласно требованиям классификации «юный фигурист») 3-й год обучения (согласно требованиям классификации по разряду 3 юношеский)</p>	<p>На 2-м году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка. На 3-м году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.</p>
<p>Общая и специальная физическая подготовка Средства ОФП: - комплексы ОРУ для гармоничного развития основных мышечных групп; -элементы легкой атлетики: Беговые упражнения, выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м), с хода (10-15 м), переменный бег 30-60 м, бег на средние дистанции; Прыжки в длину и высоту, метания; -элементы гимнастики (спортивной и художественной); - подвижные игры; -плавание; - элементы спортивных игр. Средства СФП: Комплексы упражнений для развития: - скоростно-силовых качеств; - взрывной силы; - двигательно-координационных способностей; -гибкости; Ритмика; Хореография.</p>	<p>Комплексы ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки. Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 до 40 с, скоростно-силовых – до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3-6 мин в зависимости от возраста и направленности занятия. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты и ловкости. Количество переключений должно возрастать. При выполнении прыжковых упражнений обращают внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. Большое внимание уделяется упражнениям на гибкость и растягивания. Необходимо научить правильным исходным положениям, приёмам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого</p>

	тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.
--	--

Успешное совершенствование соревновательной деятельности необходимо вести с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

4.1.2. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства фигуристов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов-разрядников, потенциального резерва сборной команды СШ для участия в городских, областных и всероссийских соревнованиях.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

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

Занимаясь в тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную. За счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях приобретается соревновательный опыт.

Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объём специальной физической подготовки, а объём ОФП снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Теоретическая подготовка

История фигурного катания на коньках.

История зарождения фигурного катания на коньках как вида спорта. История развития фигурного катания в России. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Сведения о строении организма.

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.

Личная гигиена. Закаливание.

Понятие о гигиене. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви фигуриста. Гигиеническое значение водных процедур (умывания, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена сна. Режим питания во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена.

Предупреждение спортивного травматизма.

Правила поведения на занятиях в зале и на ледовой площадке. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Понятие о травмах. Особенности спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другими видами спорта. Первая помощь при ушибах и растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий

Терминология фигурного катания на коньках.

Названия элементов в процессе их изучения. Уровни сложности предписанных элементов.

Правила организации и проведения соревнований.

Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки исполнения элементов при исполнении короткой и произвольной программ.

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.

Физическая подготовка.

Краткая характеристика физических качеств. Особенности развития основных качеств физических фигуриста.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Средствами общефизической подготовки на этом этапе подготовки могут быть следующие упражнения: ОРУ, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Специальная физическая подготовка.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать задачи технической подготовки.

Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитаций вращений, прыжков во вращении и др.

Большое внимание уделяется специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжку.

Техническая подготовка.

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 петлевых 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, джексонов, чоктау, шагов с перетяжкой.

Совершенствуется исполнение прыжков 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 вращении; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Хореографическая подготовка.

Основное значение приобретает хореографическая подготовка, цель которой - развивать творческие способности фигуристов, которые могут 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.

4.2. Учебно-тематическое план

Таблица 21

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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 (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	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 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	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	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/недетренированность	≈ 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.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин.

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

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана, самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 22.

ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТР ВИДА СПОРТА

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины						
	Фигурное катание на коньках	0500003611Я	одиночное катание	050	001	3	6	1	1	Я

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

5.4. 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 всероссийского уровня.

5.5. 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 «лыжные гонки».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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 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 (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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 № 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомашина поливомоечная и/или льдоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Фишки для разметки площадки	штук	40
3.	Станок для заточки коньков для фигурного катания	штук	4
4.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
7.	Зеркало настенное (12х2м)	комплект	1
8.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
9.	Лонжа переносная	штук	2
10.	Лонжа стационарная	штук	1
11.	Магнитофон (CD проигрыватель) переносной	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок хореографический	комплект	1
18.	Стенка гимнастическая	штук	4
19.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
20.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
21.	Эспандер	штук	4
22.	Мини - батут	штук	10
23.	Степ для фитнеса	штук	10

Таблица № 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спор			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тре этап (этап специа	
				количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	На занимающегося	-	-	1	
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	На занимающегося	-	-	1	
3.	Чехлы на лезвия (коньки)	пар	На занимающегося	-	-	1	

Таблица № 25

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 эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
4.	Костюм для соревнований	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Наколенники	пар	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники	пар	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Шорты защитные	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

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

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

6.2.2.1. 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

6.2.3. 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

6.3.1. Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

6.3.2. Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 1 к программе.

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Агапова В.В. Физкультурно - спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / 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 / Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004.
3. Варданын А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов.- М., 1994.
4. Гришина М.В. исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: Автореф, канд. дис.- М., 1975.
5. Кофман А.Б. воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки спортивного резерва.- М., 1994.
6. Лосева С.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов// Вопросы теор. и практ. Физ. культ. И спорта. _ Минск, 1986.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
8. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании: Автореферат канд. дис. – Киев, 1985.
9. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. – М.: ФиС, 1976.
10. Фигурное катание на коньках: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2006.

Интернет – ресурсы:

1. <http://fsrussia.ru/>
2. <http://www.iceskating.ru/>
3. http://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница
4. http://www.fizkult-ura.ru/sci/figure_skating/2
5. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=112092>
6. <http://katki-spb.ru/>