

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ СПОРТА»
(МАУ ДО СШ «ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ СПОРТА»)**

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта»
Протокол № 19 от 27.04 2023 г.

Утверждено
приказом
МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта»
«27.04» 2023 г.



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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»,
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 21 декабря 2022 №1309
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное катание на коньках»,
утвержденного приказом Минспорта Российской Федерации
30 ноября 2022 № 1092*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6 лет

Разработчик программы:

№ п/п	Ф.И.О.	Должность
1	Тухбатуллина Дарья Геннадьевна	Тренер
2	Беляева Анастасия Олеговна	Хореограф
3	Поповская Лариса Юрьевна	Инструктор-методист

Рецензент программы

№ п/п	Ф.И.О.	Должность
1	Фурсов Алексей Валерьевич	Декан факультета ФКиС (кандидат педагогических наук, доцент)

г. Сургут, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	2
III. Система контроля	9
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	12
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	18
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	21

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	2
III. Система контроля	9
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	12
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	18
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	21

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 «фигурное катание на коньках» 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 2022г. № 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.

Общие задачи спортивной подготовки в виде спорта «фигурное катание на коньках» на современном этапе сводятся к следующему:

- вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявление склонности и пригодности детей для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в избранном виде спорта;
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа Муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Ледовый Дворец спорта» (далее – Учреждение) составлена в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, на основании:

- Федерального закона от 30.04.2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Минспорта России от 30.11.2022 года № 1092;
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года №309;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

- Приказа 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.

Программа разработана с учетом современных требований к Учреждению дополнительного образования, возрастных физиологических и психологических особенностей детей 6-18 лет, уровня спортивных достижений.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебно-тренировочного процесса по фигурному катанию на коньках в Учреждении.

В программе представлен учебный материал для практических занятий по основным видам спортивной подготовки - технической, физической, теоретической, психологической.

3. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью Программы является прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы. Для решения вышеперечисленных задач в Программе отражены сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

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.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Наполняемость (человек)
-----------------------------	-----------------------------------	---	-------------------------

	подготовки (лет)	подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	8	5

Спортивной подготовке свойственен рост объемов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

4. Для каждого из этапов спортивной подготовки определены объемы учебно-тренировочного процесса, в том числе количество часов в неделю, общее количество часов в год. Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

5. Учебно - тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно - тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно - тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно - тренировочные мероприятия;

Перечень учебно-тренировочных мероприятий отражен в таблице 3.

Таблица 3

Перечень учебно-тренировочных сборов

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

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

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

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

В Программе указано количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

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

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

Требования, предъявляемые к объёму соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Контрольные	2	3	4	3
Отборочные	-	1	1	3
Основные	2	4	3	5

- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки определяет основное направление и продолжительность учебно - тренировочных занятий.

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года подготовки.

Специфика фигурного катания на коньках и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение учебно - тренировочных средств по видам подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлено в таблице 5.

Таблица №5

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

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9
Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45
Тактическая подготовка (%)	1	1	1	2
Теоретическая подготовка (%)	1	1	1	1
Психологическая подготовка (%)	1	1	1	1
Хореографическая подготовка (%)	10-20	15-20	15-20	15-20
Тестирование и контроль (%)	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план является неотъемлемой частью Программы:

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта, и программы спортивной подготовки по виду спорта;

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении, а также последовательность освоения видов подготовки по годам обучения;

- предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки представлен на стр. № 26, согласно приложению 1.

7. В Программе отражен календарный план воспитательной работы. Воспитательная работа – это всегда организованный процесс, имеющий конкретное направление, подразумевающий эффективное взаимодействие тренера-преподавателя и обучающихся. Основной целью воспитательной работы является целенаправленное формирование личности, путем передачи имеющегося и накопленного опыта.

Календарный план воспитательной работы представлен на стр. № 28, согласно приложению 2.

8. Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств, круглогодично тренерско-преподавательский состав проводит разъяснительную работу по пресечению допинга.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен на стр. № 31, согласно приложению 3.

9. Одной из задач Программы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. УТЗ следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочных групп (свыше трех лет) могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах (до трех лет).

С третьего года подготовки, обучающиеся в учебно-тренировочных группах, должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем.

Обучающиеся должны уметь составлять конспект УТЗ и проводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем участвовать в судействе сдачи тестов по скольжению.

На четвертом году подготовки в тренировочных группах обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных элементов с юными спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения

и проверки правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На пятом (шестом) году учебно-тренировочных групп обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении элементов другими обучающимися, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных элементов, комбинаций с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протоколы соревнований, уметь выполнять обязанности судей.

План инструкторской и судейской практики представлен на стр. № 32, согласно приложению 4.

10. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

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

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

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого УТЗ с учётом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

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

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

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

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учётом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приёма банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения

для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

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

Фармакологические средства:

- ✓ Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
- ✓ Препараты пластического действия.
- ✓ Препараты энергетического действия.
- ✓ Адаптогены и иммуномодуляторы.
- ✓ Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
- ✓ Стимуляторы кроветворения.
- ✓ Антиоксиданты.
- ✓ Печеночные протекторы.

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

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряжённости и устранить у обучающихся состояние психической угнетённости, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д.

Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

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

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определённые требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен на стр. № 33, согласно приложению 5.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо

выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 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 не ниже муниципального уровня;

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

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, 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.

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.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным в Программе, обучающийся отчисляется на данном этапе.

13. Контрольно-переводные испытания, проходящие в апреле-мае, служат основным критерием* и основанием для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки и являются промежуточной аттестацией. По результатам освоения Программы проводится итоговая аттестация.

Контроль проведения испытаний осуществляет комиссия, состоящая из ведущих специалистов и администрации Учреждения. Состав комиссии утверждается приказом директора Учреждения.

Контрольные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода, представлены в таблицах 6,7.

Таблица №6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Таблица №7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода по годам обучения и по окончанию обучения отражены в приложении к Положению «О формах, периодичности и порядке текущего контроля промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта».

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. В данной Программе представлен программный материал для практических и теоретических учебно-тренировочных занятий.

Разделы спортивной подготовки	Средства спортивной подготовки	
	Начальный этап	Учебно-тренировочный этап
Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, перестроения, ходьба в строю, повороты в движении и на месте, размыкания в строю и т.д. Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием. Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами, туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа. Упражнения для выработки правильной осанки: у вертикальной плоскости (у стены), упражнения с небольшим грузом (весом 150 – 200 г) на голове. Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с резиновым или волейбольным мячом, с гибким металлическим прутком, обручем. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок; ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднятие и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы. Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища. Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30 – 40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту с небольшого разбега с мягким приземлением на ноги. Упражнения с короткой скакалкой. Метание теннисного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность. Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх, в стороны (влево и вправо). Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч – соседу» и т.п. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях. Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения (прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину; подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу – с акцентом на высоту</p>	<p>Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения для выработки осанки. Упражнения с предметами: палками, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений. Упражнения на равновесие, на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса, несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения на сложных и простых висах, на перекладине и кольцах. Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия. Обычная ходьба на полупальцах с различными движениями рук и позами. Акробатические упражнения. Повторные упражнения предыдущей группы и изучение новых несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полушпагат, прыжки с подкидного мостика и т.д. Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места. Метание теннисных мячей (или других мелких предметов) из-за спины через плечо, в цель и на дальность, с места и с разбега. Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры к баскетболу. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Туристские походы на 15 – 20 км. Плавание. Обучение правильному дыханию при плавании. Разучивание работы ног при плавании «брассом» и «кролем». Игры в воде. Гимнастические упражнения.25 Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения из комбинаций вольных упражнений под музыку на 16 – 24 такта, с гимнастической палкой, с набивными мячами (весом 1 – 3 кг). Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений. Упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с</p>

	<p>прыжка).</p> <p>Ходьба различными способами в различном темпе, с различными движениями рук, ног и туловища. Бег в различном темпе с переменной направленности (вперед, назад, в сторону). Игры с бегом и прыжками.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами – броски снизу – вперед, снизу – назад через голову, снизу – в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами. Акробатические упражнения. Группировка, сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя.</p> <p>Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо». Прыжок «бедуинский» (это же и в других старших группах). Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Игры с мячом, музыкальные игры.</p>	<p>музыкальным сопровождением.</p> <p>Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, кольца – висы простые и смешанные, размахивания на кольцах, простейшие соскоки, прыжки на снаряды и соскоки с них, опорные прыжки (козел, конь с ручками).</p> <p>Акробатические упражнения. Прыжки, кувырки, стойки на голове и на руках. Перевороты вперед с места и с разбега.</p> <p>Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Игры с бегом, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с прыжками и элементами равновесия. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис, баскетбол по всему полю на развитие выносливости, баскетбол 2х2, 3х3 на одно кольцо для развития координации, прыгучести и ловкости.</p> <p>Бег, прыжки, метания. Бег с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием голени назад. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением.</p> <p>Прыжки в высоту и длину для отработки тройного прыжка на месте. Метание теннисного мяча с разбега. Толкание ядра (3 – 4 кг) с места; бросание ядра двумя руками вперед из-за спины.</p> <p>Туристские походы на 20 – 30 км.</p> <p>Плавание. Овладение техникой одного из способов плавания.</p> <p>Проплывание дистанции на время и плавание на выносливость.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги.</p> <p>Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения 18 на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны. Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия. Беговые упражнения на коньках. Разучивание элементов различных шагов; упражнения для развития скоростных качеств. Повороты в движении, быстрые остановки по свистку. Упражнения на быстрое переключение скорости выполнения упражнений. Игры и эстафеты на льду. Хореография. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.</p> <p>Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.</p> <p>Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1,2 и 5позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях.</p> <p>Простое адажио. Танцевальные элементы танца.</p> <p>Постановка танца на основе пройденного материала</p>	<p>Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками;</p> <p>передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.</p> <p>Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.</p> <p>Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком.</p> <p>Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180,360), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.</p> <p>Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).</p> <p>Упражнения в равновесии на коньках в зале или на площадке.</p>

	<p>Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально - ритмические упражнения. Танцевальные движения.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп.</p> <p>Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 450, 900, 1350 (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.</p> <p>Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках.</p> <p>Простые упражнения на бревне.</p> <p>Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности.</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.</p>	<p>Скоростной бег на коньках. Подвижные игры и эстафеты на льду с включением элементов фигурного катания. Музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540.</p> <p>Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе.</p> <p>Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад.</p> <p>Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания. 26</p> <p>Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении. Скоростной бег на коньках, хоккей. Игры и эстафеты на льду</p>
<p>Хореографическая подготовка</p>	<p>Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.</p> <p>Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.</p> <p>Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1,2 и 5позиции. Прыжки в 1,2, и 5позициях. Простое адажио.</p> <p>Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.</p> <p>Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям.</p> <p>Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан.</p> <p>Па - де – бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио.</p>	<p>Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю.</p> <p>Гранд батман в позах. Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.</p> <p>Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио.</p> <p>Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции.</p> <p>Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 450.</p> <p>Танцевальные шаги, тан лие на 450. Па шассе. Элементы венгерского танца.</p> <p>Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.</p> <p>Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине.</p> <p>Упражнения у станка. Сутеню на 90о вперед, в сторону, назад. Большой батман баланс (медленный темп).</p> <p>Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко).</p> <p>Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск.</p> <p>Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах.шэне не менее 8 оборотов.</p> <p>Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, баланс во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах).</p>

	<p>Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падербаск. Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Адажио. Туры в воздухе. Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала</p>	<p>Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс. Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк). Постановка танца на основе пройденного материала.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям. Шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений (дуги, скобы, тройки). Составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттербергер, Флип и прыжок перекидной в 0,5 оборота. Прыжки выполняются в обе стороны. Овладение техникой вращений: штандт – пируэт, волчок, либела. Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.) Спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги. Циркули вперед и назад на правой и левой ноге. Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов. Повторение и совершенствование материала, пройденного в группе III юношеского разряда. Освоение техники обязательных упражнений: - правая вперед наружу, левая вперед наружу. - правая вперед внутрь, левая вперед внутрь. - тройка правая вперед наружу, левая вперед наружу. Эти обязательные упражнения не входят в программу соревнований, но они являются основой всей программы обязательных упражнений. Произвольное катание. Короткая программа. Короткая программа составляется индивидуально под музыкальное сопровождение и не должна превышать по времени 2 мин. В нее должны быть включены следующие обязательные элементы: 1. прыжок Сальхов в 2 оборота; 2. прыжок наружный Лутц в 1 оборот; 3. прыжок в либеллу; 4. Флип 1 оборот или Тулуп в 1 оборот; 5. Волчок со сменой ног; 6. дорожка «серпантин». Произвольная программа. Произвольная программа должна исполняться в течение 2 минут и должна обязательно включать следующие элементы: 1. один прыжок в 2 оборота; 2. прыжок Аксель в 1,5 оборота с наружного и внутреннего хода; 3. прыжок Флип шпагатом; 4. прыжок Риттерберг в 1 оборот;</p>	<p>Повторение и совершенствование ранее пройденных обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Обязательные упражнения: 1. круг назад наружу; 2. круг назад внутрь; 3. параграф вперед наружу – вперед внутрь; 4. параграф назад наружу – назад внутрь; 5. тройка вперед наружу – назад внутрь; 6. тройка вперед внутрь – назад наружу; 7. двукратная тройка вперед наружу; 8. двукратная тройка вперед внутрь. Произвольное катание. Короткая программа. Изучение и совершенствование обязательных элементов короткой программы, составление программы под музыку, вкатывание программы:24 1. прыжок Тулуп в 2 оборота; 2. прыжок Сальхов в 2 оборота; 3. прыжок в волчок на маховую ногу; 4. вращение в либеле со сменой ног; 5. вращение со сменой скорости; 6. дорожка по прямой. Произвольная программа. Произвольная программа должна исполняться в течение 2,5мин. и должна обязательно включать следующие элементы: 1. прыжок Риттербергер в 2 оборота; 2. Лутц без толчка; 3. Лутц в шпагате; 4. комбинацию из 2 прыжков, один из которых должен быть в 2 оборота; 5. прыжки во вращения - чинян; 6. прыжок в Либеллу; 7. прыжок Ойлера (подкладки) в волчок; 8. вращения: заклон (для девочек) и либела со сменой ног (для мальчиков); 9. две различные комбинации шагов. Работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе. Прокатывание программы под музыку в целом. Составление показательного танца и участие в групповом показательном танце. Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы, овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду. Обязательные упражнения. 1. двукратные тройки; 2. петли вперед;</p>

	<p>5. прыжковую комбинацию из 2х прыжков, один из которых в 2 оборота;</p> <p>6. три различных вращения (три позы – вращение стоя, в волчке и в ласточке);</p> <p>7. две различные комбинации шагов.</p> <p>Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.</p> <p>Участие в исполнении группового или индивидуального показательного танца.</p>	<p>3. скобы;</p> <p>4. восьмерка вперед.</p> <p>Произвольное катание.</p> <p>Совершенствование элементов произвольной программы, изученных в предыдущие годы. Подготовка короткой программы с обязательными элементами произвольной программы.</p> <p>Обязательные элементы короткой программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Риттбергер – прыжок в 2 оборота; 2. Тулуп – прыжок в 2 оборота; 3. Чинян – прыжок во вращении; 4. прыжок в либеллу; 5. Волчок со сменой ног; 6. дорожка шагов по кругу.²⁷ <p>Произвольная программа – совершенствование ранее изученных элементов произвольного катания: шагов, прыжков, вращений и прыжков во вращение.</p> <p>Составление связок, основанных на разнообразии шагов из объема обязательной программы.</p> <p>Составление и выполнение короткой программы и произвольной программы. Вкатывание программ по частям и в целом. Исполнение программ под музыку.</p> <p>Спираль сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкруковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги.</p> <p>Шаги, построенные на трюковых, скобочных, крюковых и выкруковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули.</p> <p>Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги.</p> <p>Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.</p> <p>Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.). разучивание прыжков в каскадах и прыжковых комбинациях.</p> <p>Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку».</p> <p>Произвольная программа обязательно должна включать элементы произвольного катания, указанные в классификационной программе:</p> <p>прыжки: Риттбергер и Флип в 2 оборота, прыжок в «волчок», в либеллу, Бедуинский, прыжковую комбинацию из 3 (один из которых в 2 оборота) прыжков и из 2 прыжков в 2 оборота; комбинацию из 2 вращений, вращение в либелле; 2 различные комбинации шагов</p>
<p>Теоретическая подготовка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. ЭНП. 2. История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках. История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в России. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы 	

	<p>выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности 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. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Весь период подготовки</p> <p>4. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и, в частности, фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Заточка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста. Весь период подготовки.</p> <p>5. Правила поведения Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке. ЭНП</p> <p>6. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Весь период подготовки.</p> <p>7. Терминология фигурного катания на коньках. Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов. Весь период подготовки.</p> <p>8. Правила организации и проведения соревнований. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ. УТЭ.</p> <p>9. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные (ТЭ свыше двух лет). Самоконтроль в процессе занятий спортом. Данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, вовремя и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.</p> <p>10. Физическая подготовка. Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста. ТЭ свыше двух лет.</p> <p>11. Единая всероссийская спортивная классификация. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. Весь период</p>
--	--

15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки (включая темы теоретической подготовки) представлен на стр. № 35, согласно приложению 6.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» относятся реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении организован в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Программа рассчитана на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного УТЗ устанавливается в астрономических часах (1 занятие – 60 мин) и не должна превышать на этапе:

НП – двух часов;

УТ(СС) – четырех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий участия в спортивных соревнованиях.

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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, желающие заниматься избранным видом спорта, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные Программой контрольные нормативы.

К обучающимся, принимающим участие в спортивных мероприятиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "фигурное катание на коньках";

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

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

Обучающиеся по виду спорта «фигурное катание на коньках», направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от условий организации и проведения УТЗ, спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

Общие требования безопасности

Травмы при занятиях фигурным катанием на коньках могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо

систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочного процесса;
- нарушение фигуристами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, коньков, оборудования и экипировки фигуристов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение УТЗ с большим числом фигуристов, превышающим установленные нормы;
- проведение УТЗ без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения в процессе выполнения учебно-тренировочных упражнений.

При планировании и проведении УТЗ тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма фигуриста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по фигурному катанию на коньках.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все УТЗ должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающиеся должен:

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения УТЗ;
- проверить состояние ледовой арены и удостовериться в отсутствии

препятствий;

- надеть легкую, теплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки (ботинки должны быть подобраны по размеру);

- перед выходом на ледовую арену необходимо проверить правильность шнуровки коньков;

- из раздевалки до места УТЗ фигуристы должны проходить в зачехленных коньках;

- провести разминку.

Требования безопасности во время УТЗ

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- соблюдать интервал при движении на коньках по ледовой арене 3-4 метра;

- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения на высокой скорости;

- при движении на ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдыхать стоя на пути движения других;

- при падении сгруппироваться, не выставлять руки вперед;

- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках плохого самочувствия;

- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу вызвав «скорую помощь».

Требования безопасности при несчастных случаях в экстремальных ситуациях

Обучающиеся должны:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающиеся должны:

- организованно покинуть место проведения УТЗ (ледовую арену, зал хореографии, спортивный зал);

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь (ботинки);

- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в УТ процессе и соревновании.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта» осуществляет следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

✓ Помещениями:

- площадкой для фигурного катания на коньках;
- хореографическим залом;
- тренировочным спортивным залом;
- тренажерным залом;
- раздевалками и душевыми;
- медицинским пунктом.

✓ Оборудованием и спортивным инвентарем;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки указан в таблице №8.

Таблица 8

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для осуществления спортивной подготовки**

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

- спортивной экипировкой:

требования к обеспечению спортивным инвентарем, передаваемого в индивидуальное пользование указаны в таблице №9.

Обеспечение спортивным инвентарем

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

требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице №10.

Обеспечение спортивной экипировкой

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

При участии в выездных спортивных соревнованиях обучающиеся обеспечиваются:

- проездом к месту проведения мероприятия и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Учреждение обеспечивает организацию систематического медицинского контроля.

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели бальных танцев, хореографы. Данные специалисты работают с обучающимися не более 50 % от количества часов в неделю закрепленных Программой за каждой группой.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Список литературных источников

1. Абсалямова И.В. «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» Фигурное катание на коньках. М., 2009 г.
2. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
- Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
3. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
4. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
5. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
6. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
7. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), М., ФИС, 1990г.
9. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов». Вопросы теории и практики физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
10. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
11. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
12. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
13. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста, как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
14. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.

15. 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.

16. 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, 1986г.

17. Тихомиров А.К. Методическая оценка физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.

18. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.

19.2. Перечень Интернет-ресурсов

-КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Минспорт РФ Минспорта РФ //<http://www.minsport.gov.ru/sport/>

- Всероссийский реестр видов спорта. //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- Единая всероссийская спортивная классификация //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

- Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

- Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

- Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

- Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		8	9-11	11-12-12	14-16-16
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10			5
1	Общая физическая подготовка	106	112-141	141-149-149	104-104-104
2	Специальная физическая подготовка	80	86-97	97-114-114	120-134-134
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	6-10	10-30-30	41-41-41
4	Техническая подготовка	208	240-291	291-292-292	394-484-484
5	Тактическая подготовка	4	6-6	6-7-7	25-25-25
6	Теоретическая подготовка	4	5-5	5-7-7	8-8-8
7	Психологическая подготовка	3	3-6	6-6-6	8-8-8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4-6	6-7-7	8-8-8
9	Инструкторская и судейская практика	1	3-5	5-6-6	8-8-8
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	3-5	5-6-6	12-12-12
	Общее количество часов в год	416	468-572	572-624-624	728-832-832

**Годовой учебно-тренировочный план
хореографическая подготовка**

№ п/п*	Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
		• ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3*	УТ(СС)-1	УТ(СС)-2	УТ(СС)-3	УТ(СС)-4*	УТ(СС)-5	УТ(СС)-6	
		4 часа в неделю	5 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю	8 часов в неделю	8 часов в неделю	10 часов в неделю	10 часов в неделю	10 часов в неделю	10 часов в неделю
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	4	4	6	6	6	6
2	Хореографическая подготовка	98	148	149	149	278	278	347	347	347	347
3	Техническая подготовка	102	98	149	149	100	100	120	120	120	120
4	Тестирование и контроль	2	2	2	2	4	4	6	6	6	6
5	Участие в спортивных мероприятиях	4	10	10	10	30	30	41	41	41	41
Всего часов в год (за 52 недели)		208	260	312	312	416	416	520	520	520	520

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 спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
1.3.	Индивидуальная работа с учащимися	- формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим дня	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3	Деятельность вне тренировочных занятий	- посещение кинотеатров, музеев, выставок	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	<p>способствующих достижению спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - проведение конкурсов, спортивных эстафет и др. 	
5	Работа с родителями (или их законными представителями) обучающимися		
5.1.	Создание благополучного микроклимата в отношениях «Родитель-педагог-обучающийся»	<ul style="list-style-type: none"> - регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни группы в целом; - помощь родителям (законным представителям) учащихся в регулировании отношений между ними, администрацией спортивной школы и тренерами-преподавателями; - психолого-педагогическое сопровождение; - родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся; - работа родительского комитета группы, участвующего в решении вопросов воспитания и обучения их детей; - семейные праздники, конкурсы на базе учреждения, направленные на сплочение семьи и школы 	

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	Информирование занимающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
	Прохождение онлайн-курса РУСАДА	1 раз в год (январь)	Работа с Интернет-ресурсами
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Повышение осведомленности занимающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике	Перед соревнованиями	
	Обучение учащихя общим основам фармакологических знаний в спорте, представление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью	В течение года	
	Прохождение онлайн-курса РУСАДА	1 раз в год (январь)	

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися *	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение УТЗ по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приёмам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и
применения восстановительных средств**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
• Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на УТЗ в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение УТЗ в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед УТЗ, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёмам и интенсивности	Упражнения на развитие гибкости	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время УТЗ, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3–8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после УТЗ, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – тёплый/прохладный	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после УТЗ	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – тёплый, умеренно холодный, тёплый	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка

и в свободный от УТЗ день	перенапряжений •	Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных • процессов	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Приложение № 6

Учебно-тематический план по этапам и годам обучения
Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 1 года обучения (8 часов в неделю)

№ п/п	Программный материал	Часы (всего)	Количество часов в месяц															
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август				
1	Теоретическая подготовка	4	1			1								1				
2	Общая физическая подготовка	106	8	8	8	8	8	8	10	11	9	9	9	9	9	9	9	9
4	Специальная физическая подготовка	80	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6
5	Техническая подготовка	208	18	17	19	19	19	18	14	17	16	115	17	18	18	18	18	18
6	Тактическая подготовка	4		1				1			1							1
7	Психологическая подготовка	3	1									1						
8	Участие в спортивных мероприятиях	4			1	1				1	1							
9	Инструкторская и судейская практика	1								1								
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2		1														1
11	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4										4						
	Всего часов в год (за 52 недели)	416	35	34	35	36	34	32	37	34	35	34	35	35	34	35	35	

**Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 1 года обучения
по хореографической подготовке (4 часа в неделю)**

№ п/п	Программный материал	Часы (всего)	Количество часов в месяц															
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август				
1	Теоретическая подготовка	2	1					1										
2	Хореографическая подготовка	98	8	8	8	8	8	8	8	6	8	9	10	9				
3	Техническая подготовка	102	8	10	8	9	10	7	8	11	7	8	8	8				
4	Тестирование и контроль	2												2				
5	Участие в спортивных мероприятиях	4			1	1				1								
	Всего часов в год (за 52 недели)	208	17	18	17	18	18	16	17	18	17	17	18	17	18	17	17	17

Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 2 года обучения (9 часов в неделю)

№ п/п	Программный материал	Часы (всего)	Количество часов в месяц															
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август				
1	Теоретическая подготовка	5	1	1	1				1								1	
2	Общая физическая подготовка	112	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10
4	Специальная физическая подготовка	86	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8
5	Техническая подготовка	240	21	19	22	21	23	17	20	23	17	20	19	19	17	19	19	19
6	Тактическая подготовка	6	1			1							1		1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	3		1		1												1
8	Участие в спортивных мероприятиях	6		2					2					2				
9	Инструкторская и судейская практика	3		1					1					1				
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3														1	1	1
11	Тестирование и контроль	4													4			
Всего часов в год (за 52 недели)		468	39	39	39	39	40	37	39	39	40	39	40	40	37	40	40	40

Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 2 года обучения по хореографической подготовке (5 часов в неделю)

№ п/п	Программный материал	Часы (всего)	Количество часов в месяц																
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август					
1	Теоретическая подготовка	2	1							1									
2	Хореографическая подготовка	148	13	11	12	13	13	13	10	14	12	12	13	12	13	12	13		
3	Техническая подготовка	102	8	9	10	10	10	8	7	9	7	8	9	8	9	9	8		
4	Тестирование и контроль	2										2							
5	Участие в спортивных мероприятиях	6		2					2										
Всего часов в год (за 52 недели)		260	22	22	22	23	23	21	20	23	21	22	22	21	22	21	21	21	21

Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 3 года обучения по хореографической подготовке (6 часов в неделю)

№ п/п	Программный материал	Часы (всего)	Количество часов в месяц															
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август				
1	Теоретическая подготовка	2	1				1											
2	Хореографическая подготовка	149	13	12	12	13	12	12	13	12	14	10	13	14	13	13		
3	Техническая подготовка	149	12	14	12	13	14	12	13	14	10	14	11	10	14	11	12	13
4	Тестирование и контроль	2													2			
5	Участие в спортивных мероприятиях	10			2	2					2	2	2	2				
Всего часов в год (за 52 недели)		312	26	26	26	28	26	26	28	26	24	26	26	26	26	26	26	26

**Примерное распределение часов для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
2-3 годов обучения (12 часов в неделю)**

№ п/п	Программный материал	Часы (всего)	Количество часов в месяц															
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август				
1	Теоретическая подготовка	7	1		1		1		1		1		1		1			
2	Общая физическая подготовка	149	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	20	20	20	20
4	Специальная физическая подготовка	114	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	11	11	11
5	Техническая подготовка	292	33	23	22	36	30	20	25	23	24	21	17	18				
6	Тактическая подготовка	7	1			1	1				1	1	1	1				
7	Психологическая подготовка	6		1		1			1			1	1	1				
8	Участие в спортивных мероприятиях	30		6	6			6	6	6								
9	Инструкторская и судейская практика	6		1	1			1	1	2								
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6		1	2			1	1	1								
11	Тестирование и контроль	7									7							
	Всего часов в год (за 52 недели)	624	54	51	51	57	51	48	54	51	51	54	51	51	51	51	51	51

**Примерное распределение часов для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
2-3 годов обучения по хореографической подготовке (8 часов в неделю)**

№ п/п	Программный материал	Часы (всего)	Количество часов в месяц															
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август				
1	Теоретическая подготовка	4	1*		1	*					1*					1		
2	Хореографическая подготовка	278	27	20	19	30	26	17	22	20	24	26	20	24	26	23	24	
3	Техническая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	
4	Тестирование и контроль	4									4							
5	Участие в спортивных мероприятиях	30		6	6				6	6			6					
Всего часов в год (за 52 недели)		416	36	34	34	38	34	32	36	34	34	36	34	34	36	34	34	

**Примерное распределение часов для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4 года обучения (14 часов в неделю)**

№ п/п	Программный материал	Часы (всего)	Количество часов в месяц														
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
1	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1							1		
2	Общая физическая подготовка	104	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	13	14	14
4	Специальная физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5	Техническая подготовка	394	39	31	32	35	33	27	35	33	31	33	33	31	32	33	33
6	Тактическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
7	Психологическая подготовка	8		1		1	1		1	1	1			1	1	1	1
8	Участие в спортивных мероприятиях	41		6	6	6	5	6	6	6		6	6				
9	Инструкторская и судейская практика	8		1	1	1	1	2	1	1	1	1	1				
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Тестирование и контроль	8									8						
Всего часов в год (за 52 недели)		728	60	60	60	64	60	56	64	60	60	62	60	60	62	62	62

