

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»
(МАУ ДО СШ № 6)**

П Р И К А З

24 апреля 2023 года

№ 87-од

**Об утверждении дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»**

В соответствии с Федеральными законами от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1309 «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» и на основании протокола согласования комитетом по физической культуре и спорту администрации города Мурманска от 14.04.2023 проекта дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»,

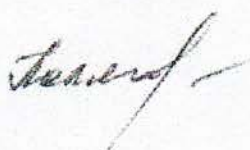
п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа).

2. Ивановой Е.А., зав. отделением «Фигурное катание на коньках» актуализировать Программу в случае внесения изменений в нормативные акты Российской Федерации, Мурманской области, муниципального образования город Мурманск, открытия в учреждении групп на этапах совершенствования спортивного мастерства, этапах высшего спортивного мастерства

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по спортивной работе Комарницкую Светлану Евгеньевну.

Директор



Г.Н. Полякова

Приложение
к приказу МАУ ДО СШ № 6
от 24.04.2023 № 87-од

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА МУРМАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Мурманск
2023 год

Содержание

1	Пояснительная записка	4
2.	I. Общие положения	5
3.	II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
3.2.	Объем Программы	7
3.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
3.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
3.5.	Календарный план воспитательной работы	13
3.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
3.7.	План инструкторской и судейской практики	20
3.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
4.	III. Система контроля	26
4.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	28
5.	IV. Рабочая программа по виду спорта	29
5.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	29
5.2.	Учебно-тематический план	36
6.	V. Особенности осуществления спортивной подготовки	39
7.	VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	39
7.1.	Материально технические условия реализации Программы.	39
7.2.	Кадровые условия реализации Программы.	42
7.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.	43
8.	Приложение № 1	47

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12. 2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства спорта России от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1092;
- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1309.
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Правил вида спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.09.2022 № 730;
- Положения о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255;
- Устава МАУ ДО СШ № 6.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представляет собой поэтапное изложение программного материала. В Программе определены объемы и сроки реализации Программы, виды и формы учебно-тренировочных занятий, годовой учебно-тренировочный план, планы воспитательной работы, инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Также, в Программе подробным образом изложена рабочая программа по виду спорта по этапам спортивной подготовки, материально-технические и

кадровые условия реализации программы, информационная и методическая составляющая учебно-тренировочного процесса. Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для организации учебно-тренировочного процесса.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорту «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1092 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд муниципального образования город Мурманск, Мурманской области, Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Фигурное катание -это конькобежный вид спорта, относящийся к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления, скольжения и выполнении дополнительных элементов (вращений, прыжков, комбинаций шагов, поддержек) под музыку.

Современное направление развития фигурного катания на коньках характеризуется ярко выраженной тенденцией к гармонии основных компонентов катания, сбалансированности содержания программы.

В настоящее время выделяют четыре дисциплины фигурного катания на коньках - мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание и танцы на льду.

В спортивной школе реализуются следующие дисциплины: мужское одиночное катание, женское одиночное катание. При реализации данных спортивных дисциплин перед спортсменами ставится задача продемонстрировать

владение всеми группами элементов – шагами, спиралями, вращениями, прыжками.

Программа реализуется для детей и взрослых.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки, реализуемых МАУ ДО «Спортивная школа № 6» (далее – спортивная школа):

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

В случае выполнения обучающимися нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода их на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства в спортивной школе реализуются следующие этапы спортивной подготовки:

- этап НП;
- этап УТ;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих 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:

Таблица 1

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

*минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

На этап НП зачисляются дети, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься фигурным катанием на коньках, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по общей и специальной физической подготовке, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям фигурным катанием на коньках.

В группы УТ этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 8-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на УТ этап, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям фигурным катанием на коньках и выполнившие спортивные разряды в соответствии с ФССП.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитываются:

- возраст обучающихся;
- спортивные разряды/спортивные звания;
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивные результаты;
- наличие у обучающегося в установленном порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках» на каждом этапе спортивной подготовке;
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, которая не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1;
- перевод обучающихся из других организаций при условии:
 - предоставления родителями (законными представителями) обучающегося справки с указанием наименования, периода освоения Программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);
 - выполнения нормативов для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
 - соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Объем Программы

Таблица 2

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	12	14	20
Общее количество часов в год	312	624	728	1040

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

При реализации Программы применяются следующие виды обучения:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;

- иные виды обучения.

В спортивной школе применяются следующие формы обучения по Программе:

- очная;

- очная с применением дистанционных технологий (дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Учебно-тренировочные занятия

Основные формы учебно-тренировочных занятий:

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- практические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП – 2 часов;
- на УТ этапе – 3 часов.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Каждая из этих частей имеет свои особые задачи и содержание, на них отводится определённое время.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

№ 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 соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей 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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Спортивная школа направляет обучающихся, тренеров – преподавателей, специалистов в сфере физической культуры и спорта на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

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

Спортивная школа обязана знакомить обучающихся, участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерации по виду спорта «фигурное катание на коньках», правилами по виду спорта «фигурное катание на коньках», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Мурманской области по виду спорта «фигурное катание на коньках».

При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Годовой учебно- тренировочный план

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям,

распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом:

- объема дополнительной программы спортивной подготовки (Таблица 2);
- соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (Таблица 3).

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

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

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 21:00 часа.

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

Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, позволяющего определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодного, позволяющего составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежеквартального, позволяющего спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Календарный план воспитательной работы

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий тренера-преподавателя, школы, семьи и общественности. В связи с этим, воспитательная работа является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач - воспитание волевых качеств личности, спортивного трудолюбия, воспитание чувства ответственности, самовоспитание и интеллектуальное воспитание обучающихся.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Воспитательные средства, используемые в работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- проведение турниров приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест учебно-тренировочных занятий.
- экскурсии.

В процессе реализации воспитательной работы важная роль принадлежит формированию этики спортивного поведения, формирование у обучающихся правильного отношения к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения обучающихся, тренеров-преподавателей, судей и зрителей).

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и спортивных соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель при организации учебно-тренировочной деятельности использует как методы поощрения, так и прямо противоположные приемы наказаний, такие как порицание со стороны тренера-преподавателя, группы, выговор, отстранение от учебно-тренировочных занятий и участия в учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание обучающегося – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет коллектив обучающихся, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример тренера-преподавателя. Самовоспитание обучающегося формирует личность обучающегося, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Волевые качества обучающегося формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Систематические занятия и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в

приобретении специальных знаний в области теории и методики, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого, надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание, оно реализуется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных фигуристок помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса.

Немаловажное значение в организации воспитательной работы в спортивной школе имеет работа с родителями (законными представителями), она реализуется посредством организации встреч, бесед с родителями, организации и проведения родительских собраний, участия родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
	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	В течение года

		<p>спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	
	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.	Здоровьесбережение		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
	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 обучающихся		
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	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)		
	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
	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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

-наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций и т.п. для обучающихся, тренеров-преподавателей;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами;
- получение сертификата о прохождении ежегодного курса по антидопингу Российского антидопингового агентства «РУСАДА» (далее-РУСАДА) обучающимися, принимающими участие в официальных спортивных соревнованиях.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения

обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций;

- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций.

При работе с обучающимися применяют доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Делается акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия.
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в месяц	Обучение навыкам проверки лекарственных препаратов (самостоятельная проверка)
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Регулярно, во время учебно-тренировочного занятия	
	Антидопинговая викторина	В соответствии с планом воспитательной работы	Разработка плана, отчета о мероприятии
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	

	культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами	1-2 раза в год, во время учебно-тренировочных занятий	
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров «Профилактика допинга», «Проверка лекарственных средств»	1,2 раза в год	
	Антидопинговая викторина	В соответствии с планом воспитательной работы в школе	Составление плана, отчета мероприятия
	Родительское собрание Роль родителей в формировании антидопинговой культуры	1 раз в год	
	Формирование критического отношения к допингу, «Чистый спорт» Семинары, конференции, вебинары	В течение учебно-тренировочного года	Взаимодействие между школами

План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивных соревнований по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Инструкторская практика

В инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения: умение подбирать основные упражнения для учебно-тренировочных занятий и самостоятельно проводить его по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять

ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов, составление конспекта занятий и комплексов тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части.

Судейская практика

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря соревнований, в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по фигурному катанию на коньках.

Планы инструкторской и судейской практики

Этапы обучения	Вид практики	Содержание практики
Учебно-тренировочный этап	Инструкторская	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение принятой в фигурном катании терминологии и командного языка для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; 2. Изучение основных методов построения тренировочного занятия; разминки основной и заключительной частей; 3. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). 4. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. 5. Обучение навыкам наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, умениям находить ошибки и исправлять их. 6. Проведение разминки, заключительной части тренировочного занятия.
	Судейская	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение основных положений и правил по фигурному катанию, правил проведения и организации соревнований. 2. Участие в судействе соревнований в качестве судьи с 3 по 1 юношеские разряды, судейство соревнований в группах начальной подготовки. 3. Ведение протоколов соревнований.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское сопровождение программы представляет собой систему мер и мероприятий по:

- контролю за физиологическим развитием обучающихся и их здоровьем;
- контролю тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактике травматизма;

- восстановлению работоспособности в межсоревновательный период;
- психологической подготовке обучающихся;
- профилактике негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни.

На достижение этих целей направлено решение следующих задач:

- первичный медосмотр до приема детей и взрослых в спортивную школу, который осуществляется врачом-педиатром в поликлинике по месту жительства;
- регулярный медосмотр в процессе учебно-тренировочной деятельности;
- оказание неотложной доврачебной помощи при травмах и заболеваниях;
- обеспечение качественных условий учебно-тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии;
- проведение восстановительных мероприятий;
- психологическая подготовка;
- профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни.

Спортивная школа осуществляет медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Первичный медосмотр до приема в спортивную школу должен обеспечивать тренеров-преподавателей и медицинских работников исчерпывающей информацией о физиологии поступающего, особенностях его развития, психического и физического состояния для того, чтобы определить допустимую нагрузку на занятиях. Ответственность за здоровье обучающихся на этапах многолетней подготовки несут тренер-преподаватель и медицинский работник спортивной школы (при наличии)

Регулярный медосмотр в процессе учебно-тренировочной деятельности позволяет контролировать изменения в физическом развитии обучающегося, возникающие в результате специфических физических и психофизиологических нагрузок на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и спортивных соревнованиях, не свойственные ему в обычной жизни. Поэтому ведение регулярных медицинских осмотров, проводимых 1 раз в год по завершении учебно-тренировочных микроциклов, либо после спортивных соревнований является обязательной формой контроля за состоянием обучающихся. Регулярные медицинские осмотры помогают определять перетренированность (выражающуюся в хроническом утомлении) и следить за гармоничным ростом обучающихся, помогая формировать учебно-тренировочную программу и планировать циклы реабилитаций. Регулярные медицинские осмотры также гарантируют, что обучающийся не будет

участвовать в соревнованиях, если у него есть отклонения в здоровье, о котором он, возможно, еще сам не подозревает.

Оказание врачебной помощи при травмах и заболеваниях представляется собой непосредственную неотложную медицинскую помощь обучающимся, получившим травму в момент проведения тренировочного занятия или соревнования. Помимо медицинских работников спортивной школы на соревнованиях должна присутствовать бригада скорой помощи для быстрой госпитализации при тяжелых травмах. С этой стороны ответственность за здоровье обучающихся полностью лежит на организаторах соревнований.

Обеспечение качественных условий учебно-тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии заключается в регулярном мониторинге санитарного состояния всех помещений, которые задействованы в организации учебно-тренировочного процесса, контроле режима нагрузок и отдыха, соблюдения расписания, экипировки и т.п.

Профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни включает в себя просветительскую деятельность медицинских работников по профилактике негативных явлений в детской и подростковой среде, мероприятия пропагандистского характера за здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, внедрение здоровьесберегающих программ.

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

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

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

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

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

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

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке обучающихся зависит от следующих

основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния обучающегося; направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления обучающихся; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у обучающихся; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

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

План применения медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапах спортивной подготовки

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая, техническая, тактическая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии 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 занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.

	соответствие её объёмам и интенсивности.		
Во время учебно-тренировочного занятия, 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 учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспир. системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8-10 мин.
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8-10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5-10 мин.
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		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 восстановит. 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, восстанов. процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной деятельности.
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучать 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;
- изучать 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 субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Выделяют текущую, промежуточную и итоговую аттестацию спортсменов. Текущий контроль позволяет регулярно оценивать выполнение образовательной программы по виду спорта.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Промежуточная аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на спортивно-оздоровительный этап.

Итоговая аттестация позволяет определить соответствие уровня подготовки выпускников требованиям Программы.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения Программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в спортивной школе.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) на каждом из этапов спортивной подготовки указаны в таблицах 4,5 настоящей Программы.

Таблица 4

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.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	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	

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

№ п/п	Упражнения	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.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	Не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			24	21
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»		

IV. Рабочая программа по виду спорта

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки:

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения: упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обучение выполнению комплекса спортивных упражнений в заданном темпе, четкому выполнению команды.

Упражнения для развития физических качеств:

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, на льду.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;

- комплексы упражнений для развития взрывной силы;

- комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей;

- комплексы упражнений для развития гибкости

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге –

поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны. Имитационные упражнения. Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия. Хореография. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков. 38 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. Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1, 2 и 5 позиции. Прыжки в 1, 2 и 5 позициях. Простое адажио. Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Выполнение имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитация скольжения вперед, назад; повороты стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнение полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитация перебежки на месте, в движении; ласточка, пистолетик, спирали, бег со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Изучение и совершенствование следующих упражнений: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Обучению реберному скольжению, выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля).

Специальная техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе НП необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка

1. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп
2. Элементы различных видов спорта: 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); гимнастики (спортивной и художественной).
3. Подвижные игры, элементы спортивных игр.

Специальная физическая подготовка

Освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин».

Освоение прыжков: 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.

Овладение обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

Обучение выполнению соревновательных программ: коротких и произвольных, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретения соревновательного опыта.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей.

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

Применение интервальных методов тренировок.

Совершенствование элементов короткой и произвольной программ, а также отдельных элементов: прыжков, каскадов прыжков, комбинаций вращений с одной сменой ноги, комбинаций шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб.

Совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков КМС.

Специальная техническая подготовка

Совершенствование ранее изученных упражнений, изучение новых: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель, вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.

Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание -базовое движение в технике фигурного катания на коньках. Специальные имитационные упражнения помогают решать задачи технической подготовки.

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, 44 Аксель, вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек), спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.

Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям Единой всероссийской спортивной классификации. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально - ритмические упражнения. Танцевальные движения. Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов.

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.

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

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

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций до, во время и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания, коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого – педагогических мероприятий, соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

Точность и надежность управления движениями при выполнении спортивных упражнений зависят от того, насколько развиты у обучающегося психические процессы, участвующие в саморегуляции двигательной деятельности (ощущения, восприятия, представления, мышление). На их базе формируется и совершенствуется техника фигурного катания на коньках. Психологическими основами технической подготовки можно считать целенаправленное совершенствование тех процессов, которые обеспечивают регуляцию движений, характерных для обязательной и произвольной программ.

Психологическую подготовку делят на общую и специальную. Общая подготовка: направлена на развитие и совершенствование у обучающихся психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта. Данный вид подготовки предусматривает также обучение приёмам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитание способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она может проводиться параллельно с технической и тактической подготовкой, но может осуществляться и вне спортивной деятельности, при выполнении определённых заданий с целью совершенствования психических процессов, состояний, свойств личности.

Комфортные или дискомфортные тренировки применяются для управления психическим состоянием обучающегося. Цель таких тренировок вызывать у обучающегося либо чувство удовлетворения, легкости, снижать уровень психической напряженности, либо, наоборот, вызывать чувство неудовлетворенности достигнутым, стимулировать к дополнительным усилиям, повышать уровень активности и эмоционального возбуждения.

Воздействие на психическое состояние осуществляется также путем управления психологическим климатом в команде и организацией контактов.

Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений также являются средством формирования оптимального психического состояния обучающегося.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Важным компонентом специальной психологической подготовки является самоконтроль и саморегуляция, переключение внимания, своих мыслей на другие объекты, не связанные с соревнованиями.

Первая группа приемов саморегуляции - самоубеждение, как и самоободрение, направлено на повышение субъективной оценки вероятности достижения успеха.

Вторая группа приемов саморегуляции:

- произвольное расслабление мышц снижает мышечный тонус, повышенный вследствие эмоционального напряжения, использование специальных упражнений для расслабления мышц рук, ног, туловища, лица.
- управление дыханием заключается в том, что спортсмен заставляет себя дышать в привычном или чуть замедленном ритме, акцентируя выдох.
- управление поведением, т. е. сдерживание эффективных вспышек, реакций на воздействия извне, умение управлять быстротой, амплитудой и плавностью движений, ритмом, громкостью и выразительностью речи.

Специальная разминка важный компонент психологической подготовки для регуляции эмоционального состояния. При чрезмерном эмоциональном возбуждении в разминку нужно включать упражнения для расслабления мышц, на гибкость, упражнения, выполняющиеся плавно, медленно, с большой амплитудой движения. При недостаточном возбуждении или подавленности в разминку следует включать упражнения, выполняющиеся быстро, требующие сложной координации движений (в частности, имитационные упражнения, ускорения, рывки, выполняемые с партнером, простейшие единоборства).

Постановка соревновательной цели еще одна составляющая психологической подготовки фигуриста.

Особую роль играют педагогические воздействия тренера-преподавателя, направленные на оптимизацию психического состояния обучающегося на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.

В качестве таких воздействий могут быть использованы педагогические тесты, контрольные выполнения программ, с помощью которых проверяется динамика роста подготовленности к соревнованию. к

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в таблице 6, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

Таблица 6

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут), примерно	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		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		Понятие о физической культуре и спорте. Формы и 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	13/20		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение

	занятиях физической культурой и спортом			гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20		Основные правила закаливания организма, закаливание воздухом, водой, солнцем, Закаливание на занятиях физической культурной и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20		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 тактика вида спорта	13/20		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14/20		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		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		

Учебно-тренировочный этап,(этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107		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		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107		Спортивная физиология. Классификация видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных механизмов.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	70/107		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106		Характеристика спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Оборудование, спортивный	60/106		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для

	инвентарь и экипировка по виду спорта.			вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106		Деление участников по возрасту и полу.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

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 Программы с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным видам спорта учтены спортивной школой при разработке данной Программы, а также при разработке годового учебно-тренировочного плана.

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

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».

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная школа обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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, обеспечение спортивной экипировкой необходимым для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 7, 8;

- 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.

При организации учебно-тренировочного процесса по фигурному катанию на коньках обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Требования к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Зеркало настенное	комплект	1
2.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
3.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	4
4.	Лонжа переносная	штук	4
5.	Лонжа стационарная	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3

9.	Мяч футбольный	штук	7
10.	Полусфера гимнастическая	штук	6
11.	Станок для заточки коньков	штук	11
12.	Станок хореографический	штук	1
13.	Степ для фитнеса	штук	10
14.	Ротатор	штук	3
15.	Барьеры	штук	18
16.	Лестница координационная	штук	1
17.	Диск балансировочный	штук	10

Таблица 7

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуальног о пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спорт. специализации)	
				количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Коньки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Чехлы на лезвия	пар	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица 8

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок экспл-и (лет)	количество	срок экспл-и (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Шорты	штук	на	-	-	1	1

защитные		обучающегося				
----------	--	--------------	--	--	--	--

Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным 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 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

Спортивная школа укомплектована педагогическим, руководящими и иными работниками в соответствии со штатным расписанием, что позволяет обеспечить реализацию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и повысить качество учебно-тренировочного процесса.

Уровень образования и квалификации тренеров-преподавателей и тренеров-преподавателей по хореографии представлены в таблице 9,10

Таблица 9

Уровень образования и квалификации тренеров-преподавателей

Высшее образование (профильное)	Среднее профессиональное образование	Высшая квалификационная категория	1 квалификационная категория	2 квалификационная категория
4	1		1	

Таблица 10

Уровень образования и квалификации тренеров-преподавателей по хореографии

Высшее образование (профильное)	Среднее профессиональное образование	Высшая квалификационная категория	1 квалификационная категория	2 квалификационная категория
2				

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается посредством профессионального развития, обучения по дополнительным образовательным программам, программа переподготовки, посещения тренингов, семинаров для развития профессиональных компетенций, конференций, консультаций и мастер-классов в ходе, которых происходит обмен опытом и профессиональное взаимодействие.

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы:

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 Всевожского р-на, 2003 г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2004 г.
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
6. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
7. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
9. Коршев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
10. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.

11. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
12. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
13. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
14. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
15. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
16. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
17. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
18. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
19. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
20. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
21. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
22. 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.
23. 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.
24. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
25. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
26. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.
27. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

Интернет-ресурсы:

1. Академия спортивных исследований: <http://sportiss.ru/>

2. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
 3. Благотворительный фонд Елены и Геннадия Тимченко: <http://timchenkofoundation.org/>
 4. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org/>
 5. Информационно-правовой портал Гарант: www.garant.ru
 6. КонсультантПлюс: www.consultant.ru
 7. Комитет по физической культуре и спорту администрации города Мурманска: <http://gorsport51.ru>
 8. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
 9. Министерство спорта и молодежной политики Мурманской области: <https://sport.gov-murman.ru>
 10. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
 11. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru/>
 12. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/>
 13. Федерация фигурного катания на коньках России: <https://fsrussia.ru/>
 14. Министерство образования и науки Мурманской области: <https://minobr.gov-murman.ru/>
 15. ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»: <https://fcpsr.ru/>
 16. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
- Нормативные документы:
1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
 2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
 3. Федеральный закон от 4.12. 2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
 4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
 5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
 6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
 7. Закон Мурманской области от 27.12.2010 № 1297-01-ЗМО «О физической культуре и спорту в Мурманской области» (с изменениями и дополнениями);
 8. Приказ Министерства спорта России от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1092;

10. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1309.

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

14. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

16. Правила вида спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.09.2022 № 730;

17. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255;

18. Положение о спортивных судьях, утвержденное приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1257;

19. Единый квалификационный Справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20		5-10	
1	Общая физическая подготовка	91	187	109	104
2	Специальная физическая подготовка	47	106	131	177
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	7	15	73
4	Техническая подготовка	109	188	306	426
5	Хореографическая подготовка	47	94	124	166
6	Тактическая подготовка	3	7	7	10
7	Теоретическая подготовка	3	7	7	10
8	Психологическая подготовка	3	6	6	10
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2
10	Инструкторская практика	-	6	7	21
11	Судейская практика	-	6	6	21
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	6	6	12
13	Восстановительные мероприятия	1	2	2	8
	Общее количество часов в год	312	624	728	1040