

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок» г. Перми

ПРИНЯТА

На заседании  
педагогического совета

Протокол № 6

«03» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МАУ ДО СПОР «Орленок» г. Перми

О.Л. Чеклецова

« 7 » 09 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

**«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

**Разработана в соответствии**

с Федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта «фигурное катание на коньках»,  
утвержденного Приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 08 декабря 2025г. № 1094

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

г. Пермь  
2026 г.

**Разработчик программы:**

Плешкова Наталья Владимировна – инструктор-методист отделения фигурного катания на коньках МАУ ДО СШОР «Орленок г. Перми

## СОДЕРЖАНИЕ

|              |                                                                                                                                                                                                      |           |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I.</b>    | <b>ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>                                                                                                                                                                               | <b>6</b>  |
| <b>II.</b>   | <b>ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ<br/>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ<br/>ПОДГОТОВКИ</b>                                                                                                         | <b>7</b>  |
| <b>2.1.</b>  | Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках»                                                                                                                                     | 7         |
| <b>2.2.</b>  | Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта<br>«фигурное катание на коньках»                                                                                                          | 8         |
| <b>2.3.</b>  | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 8         |
|              | 2.3.1. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки                                                                                                                      | 10        |
| <b>2.4.</b>  | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                 | 10        |
| <b>2.5.</b>  | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:                                                                                  | 11        |
|              | 2.5.1. Учебно-тренировочные мероприятия                                                                                                                                                              | 11        |
|              | 2.5.2. Спортивные соревнования                                                                                                                                                                       | 12        |
| <b>2.6.</b>  | Годовой учебно-тренировочный план                                                                                                                                                                    | 14        |
|              | 2.6.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки                                                                                                                                                    | 16        |
|              | 2.6.2. Структура годичного цикла                                                                                                                                                                     | 17        |
|              | 2.6.3. Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке фигуристов                                                                                        | 18        |
| <b>2.7.</b>  | Календарный план воспитательной работы                                                                                                                                                               | 23        |
| <b>2.8.</b>  | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                                                     | 24        |
| <b>2.9.</b>  | Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                                                                            | 26        |
| <b>2.10.</b> | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                                                                                                           | 27        |
|              | 2.10.1. Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения                                                                                                                                         | 28        |
|              | 2.10.2. Психологический контроль                                                                                                                                                                     | 29        |
|              | 2.10.3. Биохимический контроль в спорте                                                                                                                                                              | 29        |
|              | 2.10.4. Психологическая подготовка                                                                                                                                                                   | 30        |
| <b>III.</b>  | <b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>                                                                                                                                                                              | <b>32</b> |
| <b>3.1.</b>  | Требования к результатам прохождения дополнительной                                                                                                                                                  | 32        |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                               |    |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|             | образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                            |    |
|             | 3.1.1. На этапе начальной подготовки                                                                                                                                                                                                                          | 32 |
|             | 3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)                                                                                                                                                                                         | 32 |
|             | 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства                                                                                                                                                                                                      | 33 |
|             | 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства                                                                                                                                                                                                                | 34 |
| <b>3.2.</b> | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                                                    | 34 |
|             | 3.2.1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки                                                                                                                                                                    | 35 |
|             | 3.2.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки                                                                                                                                                          | 36 |
|             | 3.2.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля                                                                                                                               | 37 |
| <b>3.3.</b> | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки «фигурное катание на коньках»                                                                                                                                        | 39 |
|             | 3.3.1. Нормативы общей физической и специальной спортивной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»                                                                                     | 39 |
|             | 3.3.2. Нормативы общей физической и специальной спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) по виду спорта «фигурное катание на коньках» | 40 |
|             | 3.3.3. Нормативы общей физической и специальной спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»          | 41 |
|             | 3.3.4. Нормативы общей физической и специальной спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»                    | 42 |
| <b>3.4.</b> | Организация и проведение тестирования                                                                                                                                                                                                                         | 43 |
| <b>IV.</b>  | <b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА<br/>«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»</b>                                                                                                                                                                                     | 45 |
| <b>4.1.</b> | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки                                                                                                                                                                  | 45 |

|             |                                                                                                                            |    |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|             | 4.1.1.Этап начальной подготовки                                                                                            | 45 |
|             | 4.1.2.Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)                                                               | 47 |
|             | 4.1.3.Этап совершенствования спортивного мастерства                                                                        | 52 |
|             | 4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства                                                                                 | 56 |
| <b>4.2.</b> | Учебно-тематический план                                                                                                   | 60 |
| <b>V.</b>   | <b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»</b> | 65 |
| <b>VI.</b>  | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>                                   | 66 |
| <b>6.1.</b> | Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям           | 66 |
| <b>6.2.</b> | Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки     | 66 |
| <b>6.3.</b> | Информационно-методические условия реализации Программы                                                                    | 71 |
| <b>VII.</b> | <b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>                                                                                | 72 |
|             | <b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>                                                                                                          | 74 |

## **I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке фигурное катание на коньках с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках", утвержденным приказом Министерства спорта России от 08 декабря 2025 г. № 1094 (далее - ФССП).

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 и создание условий для удовлетворения потребности занимающегося в двигательной активности через занятия фигурным катанием на коньках, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств обучающихся.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках»**

Фигурное катание на коньках – сложно-координационный вид спорта, заключается в передвижение спортсмена на коньках по льду под музыку.

Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку.

Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией – ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, – быстрота реакции и совершенная координация.

Спортивные дисциплины вида спорта «фигурное катание на коньках» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

#### **Спортивные дисциплины вида спорта «фигурное катание на коньках»**

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |
|------------------------------------|---------------------------------|
| одиночное катание                  | 0500013611Я                     |
| парное катание                     | 0500023611Я                     |
| танцы на льду                      | 0500033611Я                     |
| синхронное катание                 | 0500043811Я                     |
| командные соревнования             | 0500053611Л                     |

## **2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках»**

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков.

Танцы на льду – самая молодая олимпийская дисциплина (не считая командного турнира), появившаяся в программе только на Играх 1976 года в Инсбруке. Это единственная дисциплина фигурного катания, в которой запрещены прыжки более чем в один оборот.

Также здесь не допускаются выбросы, поддержки, в которых партнерша целиком оказывается выше головы партнера, подкрутки и другие элементы, напоминающие акробатические.

Кроме того, партнеры в этой дисциплине не должны долго кататься по отдельности и расстояние между ними не должно составлять «более двух рук», тогда как в парном катании фигуристы могут выполнять ряд элементов на расстоянии.

В танцах на льду ключевыми являются твизлы (серия параллельных вращений на одной ноге в движении), паттерн-танец, поддержка, дорожка шагов, вращение и три хореографических элемента.

Парное катание – дисциплина вида спорта «фигурное катание на коньках», впервые представленное на Олимпиаде вместе с мужским и женским одиночным катанием в 1908 году.

В парном катании в число главных входят гораздо более сложные для исполнения элементы – подкрутка (когда партнер подбрасывает партнершу в воздух и ловит ее), параллельные прыжки (лучшие пары делают три оборота), выброс (прыжок с помощью партнера, в котором партнерша бросается партнером в воздух и приземляется самостоятельно), тодес, поддержка, вращения и дорожка шагов.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

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

| Этап спортивной подготовки                                                      | Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                       | 2-4                                                 | 6                                                              | 10                      |
| Для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду»                   |                                                     |                                                                |                         |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации)                        | 5-6                                                 | 8                                                              | 6                       |
| Для спортивных дисциплин «парное катание»                                       |                                                     |                                                                |                         |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации)                        | 3-4                                                 | 10                                                             | 6                       |
| Для спортивных дисциплин «синхронное катание»                                   |                                                     |                                                                |                         |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации)                        | 3-4                                                 | 10                                                             | 12                      |
| Для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду», «парное катание» |                                                     |                                                                |                         |
| Этап совершенствование спортивного мастерства                                   | не ограничивается                                   | 13                                                             | 2                       |
| Для спортивных дисциплин «синхронное катание»                                   |                                                     |                                                                |                         |
| Этап совершенствование                                                          | не ограничивается                                   | 13                                                             | 12                      |

|                                                            |                   |    |    |
|------------------------------------------------------------|-------------------|----|----|
| спортивного мастерства                                     |                   |    |    |
| Для спортивной дисциплины «одиночное катание»              |                   |    |    |
| Этап высшего спортивного мастерства                        | не ограничивается | 16 | 1  |
| Для спортивных дисциплин «парное катание», «танцы на льду» |                   |    |    |
| Этап высшего спортивного мастерства                        | не ограничивается | 16 | 2  |
| Для спортивных дисциплин «синхронное катание»              |                   |    |    |
| Этап высшего спортивного мастерства                        | не ограничивается | 16 | 12 |

### 2.3.1. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого реализации дополнительной образовательной программы подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

### **2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                          |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации) |                | Этап совершенствование спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                              | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю    | 6-10                               | 12-14      | 14-18                                                    | 20-22          | 24-28                                         | 28-32                               |
| Общее количество часов в год | 312-520                            | 624-728    | 728-936                                                  | 1040-1144      | 1248-1456                                     | 1456-1664                           |

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

### 2.5.1. учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>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 спортивно специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                          |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                        | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                       | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям         | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                       | 18                                            | 18                                  |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта         | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                       | 14                                            | 14                                  |

|                                                         |                                                                                     |                                                                           |                                                                             |             |    |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
|                                                         | Российской Федерации                                                                |                                                                           |                                                                             |             |    |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия         |                                                                                     |                                                                           |                                                                             |             |    |
| 2.1.                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -                                                                         | 14                                                                          | 18          | 18 |
| 2.2.                                                    | Восстановительные мероприятия                                                       | -                                                                         | -                                                                           | До 10 суток |    |
| 2.3.                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |                                                                             | -           | -  |
| 2.4.                                                    | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -                                                                         | До 60 суток                                                                 |             |    |
| 3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам |                                                                                     |                                                                           |                                                                             |             |    |
| 3.1.                                                    | Медицинские осмотры и обследования                                                  | До 2 суток и менее 1 раз в год, с учетом прохождения диспансеризации      | До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования |             |    |

### 2.5.2. Спортивные соревнования

#### **Объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |            |               |                                                          |                |                                               |                                     |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|---------------|----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                               | Этап начальной подготовки          |            |            |               | Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации) |                | Этап совершенствование спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                               | Первый год                         | Второй год | Третий год | Четвертый год | До трех лет                                              | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Для спортивной дисциплины «одиночное катание» |                                    |            |            |               |                                                          |                |                                               |                                     |
| Контрольные                                   | 1                                  | 1          | 1          | 2             | 3                                                        | 3              | 3                                             | 3                                   |

|                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Отборочные                                                       | - | - | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Основные                                                         | - | 1 | 1 | 2 | 3 | 5 | 5 | 6 |
| Для спортивной дисциплины «танцы на льду»                        |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Контрольные                                                      | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные                                                       | - | - | - | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Основные                                                         | - | - | - | 1 | 3 | 5 | 5 | 6 |
| Для спортивной дисциплины «синхронное катание», «парное катание» |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Контрольные                                                      | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные                                                       | - | - | - | - | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Основные                                                         | - | - | - | - | 3 | 5 | 5 | 6 |

Требования к участию в спортивных соревнования обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международным антидопинговыми организациями.

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, направляются обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

## **2.6. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фигурное катание» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в Приложении № 1 к программе.

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

| №<br>п/п                                                        | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия                                             | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                                        |                      |                                                         |                                           |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                 |                                                                                                 | Этап<br>начальной<br>подготовки    |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                      | Этап<br>совершенствован<br>ия спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                                                                 |                                                                                                 | До<br>года                         | Свыше<br>года | До<br>двух<br>лет                                                      | Свыше<br>двух<br>лет |                                                         |                                           |
| Для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду»   |                                                                                                 |                                    |               |                                                                        |                      |                                                         |                                           |
| 1                                                               | Общая физическая<br>подготовка (%)                                                              | 25-33                              | 20-30         | 10-20                                                                  | 9-10                 | 9-10                                                    | 9-10                                      |
| 2                                                               | Специальная<br>физическая<br>подготовка (%)                                                     | 10-20                              | 15-20         | 17-20                                                                  | 15-20                | 10-15                                                   | 7-10                                      |
| 3                                                               | Участие в<br>спортивных<br>соревнованиях (%)                                                    | 0-2                                | 1-3           | 2-4                                                                    | 7-9                  | 9-11                                                    | 9-11                                      |
| 4                                                               | Техническая<br>подготовка (%)                                                                   | 30-45                              | 30-45         | 40-45                                                                  | 40-45                | 45-50                                                   | 50-59                                     |
| 5                                                               | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка (%)                             | 1-3                                | 1-3           | 2-4                                                                    | 3-5                  | 2-4                                                     | 2-4                                       |
| 6                                                               | Хореографическая<br>подготовка (%)                                                              | 10-20                              | 15-20         | 15-20                                                                  | 15-20                | 10-15                                                   | 5-10                                      |
| 7                                                               | Инструкторская и<br>судейская практика<br>(%)                                                   | 0-2                                | 1-2           | 1-6                                                                    | 1-6                  | 5-9                                                     | 5-9                                       |
| 8                                                               | Медицинское,<br>медико-<br>биологическое,<br>восстановительные<br>мероприятие и<br>контроль (%) | 1-3                                | 1-3           | 2-4                                                                    | 2-4                  | 4-6                                                     | 4-6                                       |
| Для спортивных дисциплин «синхронное катание», «парное катание» |                                                                                                 |                                    |               |                                                                        |                      |                                                         |                                           |
| 1                                                               | Общая физическая<br>подготовка (%)                                                              | 25-33                              | 20-30         | 10-20                                                                  | 9-10                 | 9-10                                                    | 9-10                                      |
| 2                                                               | Специальная<br>физическая<br>подготовка (%)                                                     | 10-20                              | 15-20         | 17-20                                                                  | 15-20                | 10-15                                                   | 7-10                                      |

|   |                                                                                 |       |       |       |       |       |       |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                          | -     | -     | 2-4   | 7-9   | 9-11  | 9-11  |
| 4 | Техническая подготовка (%)                                                      | 30-45 | 30-45 | 40-45 | 40-45 | 45-50 | 50-59 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                      | 1-3   | 1-3   | 2-4   | 3-5   | 2-4   | 2-4   |
| 6 | Хореографическая подготовка (%)                                                 | 10-20 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 10-15 | 5-10  |
| 7 | Инструкторская и судейская практика (%)                                         | -     | -     | 1-6   | 1-6   | 5-9   | 5-9   |
| 8 | Медицинское, медико-биологическое, восстановительные мероприятия и контроль (%) | 1-3   | 1-3   | 2-4   | 2-4   | 4-6   | 4-6   |

### 2.6.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих обучающихся на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то обучающимся ССМ и ВСМ для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется он по тому же принципу – на год, период, месяц и т.д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия обучающегося (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и обучающийся определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определяется общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

#### 2.6.2. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезо-циклов)

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3-4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-

подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

### **Соревновательный период**

Делится на два этапа:

1. Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
2. Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

### **Переходный период**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

**Мезо-цикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под-этап тренировки. Построение тренировки в форме мезо-циклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

#### **Различают следующие типы мезо-циклов:**

1. Втягивающие мезо-циклы
2. Базовые мезо-циклы
3. Контрольно-подготовительные мезо-циклы
4. Предсоревновательные мезо-циклы
5. Соревновательные мезо-циклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезо-циклы.

### 2.6.3 Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке фигуристов

В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся разрешается сокращение недельной нагрузки не более чем на 25%.

## Одиночное катание

| Этап спортивной подготовки                                | Период            | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) | Объем тренировочной нагрузки в неделю (часов) | Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года                   |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки                                      | 1 год             | 6-7                          | 10                       | 6-10                                          | Выполнение нормативов ОФП.<br>Юный фигурист                                              |
|                                                           | 2 год             | 7-8                          | 10                       | 12-14                                         | Выполнение нормативов ОФП.<br>Юный фигурист - 3 юн. - 2 юн.разряд на конец года          |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 год             | 8-9                          | 8                        | 14-18                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 3 юн., 2 юн. разряда на конец года         |
|                                                           | 2 год             | 9-10                         | 8                        | 14-18                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 2 юн. разряда, 1 юн.разряд - на конец года |
|                                                           | 3 год             | 10-11                        | 5                        | 14-18                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 2 сп. разряд, 1 сп.разряд - на конец года  |
|                                                           | 4 год             | 11-12                        | 5                        | 20-22                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 1 сп. разряда, КМС - на конец года         |
|                                                           | 5 год             | 12-13                        | 5                        | 20-22                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 1 сп. разряда, КМС - на конец года         |
|                                                           | 6 год             | 13-14                        | 5                        | 20-22                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 1 сп. разряда, КМС - на конец года         |
| Совершенствования спортивного мастерства                  | Не ограничивается | 13                           | 3                        | 24-28                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП.<br><br>КМС на начало года                                |
|                                                           |                   | 14                           | 3                        | 24-28                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП.                                                          |

|                                      |                      |                |   |       |                                                |
|--------------------------------------|----------------------|----------------|---|-------|------------------------------------------------|
|                                      |                      |                |   |       | Подтверждение КМС, выполнение МС               |
| Высшего<br>спортивного<br>мастерства | Не<br>ограничивается | 16 и<br>старше | 1 | 28-32 | Выполнение нормативов ОФП,<br>СФП.<br>МС, МССК |

### Парное катание

| Этап<br>спортивной<br>подготовки                                       | Период | Возраст для<br>зачисления (лет) | Количество лиц<br>(человек) | Объем<br>тренировочной<br>нагрузки в неделю<br>(часов) | Требования по физической и<br>спортивной подготовке к<br>концу учебного года                      |
|------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) | 2 год  | 9-10                            | 6                           | 14-18                                                  | Выполнение нормативов ОФП,<br>СФП. Подтверждение 1 юн.<br>разряда, 3 сп.разряд - на конец<br>года |
|                                                                        | 3 год  | 10-11                           | 6                           | 14-18                                                  | Выполнение нормативов ОФП,<br>СФП. Подтверждение 3 сп.<br>разряд, 2 сп.разряд - на конец<br>года  |
|                                                                        | 4 год  | 11-12                           | 6-8 (3-4<br>пары)           | 20-22                                                  | Выполнение нормативов ОФП,<br>СФП. Подтверждение,<br>выступление по 2 сп.разряду                  |
|                                                                        | 5 год  | 12-13                           | 6-8 (3-4<br>пары)           | 20-22                                                  | Выполнение нормативов ОФП,<br>СФП. Выполнение 1 сп.<br>разряда - на конец года                    |
|                                                                        | 6 год  | 13-14                           | 6-8 (3-4<br>пары)           | 20-22                                                  | Выполнение нормативов ОФП,<br>СФП. Подтверждение 1сп.<br>разряда, КМС - на конец года             |

|                                          |                   |             |                |    |                                                                     |
|------------------------------------------|-------------------|-------------|----------------|----|---------------------------------------------------------------------|
| Совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 13-21       | 4-6 (2-3 пары) | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП.<br>КМС на начало года               |
|                                          |                   | 13-21       | 4-6 (2-3 пары) | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП.<br>Подтверждение КМС, выполнение МС |
| Высшего спортивного мастерства           | Не ограничивается | 16 и старше | 2-4 (1-2 пары) | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП.<br>МС, МССК                         |

### Танцы на льду

| Этап спортивной подготовки                                | Период | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) | Объем тренировочной нагрузки в неделю (часов) | Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года                   |
|-----------------------------------------------------------|--------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2 год  | 9-10                         | 6                        | 14-18                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 1 юн. разряда, 3 сп.разряд - на конец года |
|                                                           | 3 год  | 10-11                        | 6                        | 14-18                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 3 сп. разряд, 2 сп.разряд - на конец года  |
|                                                           | 4 год  | 11-12                        | 6-8 (3-4 пары)           | 20-22                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение, выступление по 2 сп.разряду               |
|                                                           | 5 год  | 12-13                        | 6-8 (3-4 пары)           | 20-22                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Выполнение 1 сп.                                         |

|                                          |                   |             |                |       |                                                                                 |
|------------------------------------------|-------------------|-------------|----------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                   |             | пары)          |       | разряда - на конец года                                                         |
|                                          | 6 год             | 13-14       | 6-8 (3-4 пары) | 20-22 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 1сп. разряда, КМС - на конец года |
| Совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 13-21       | 4-6 (2-3 пары) | 32    | Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС на начало года                              |
|                                          |                   | 13-21       | 4-6 (2-3 пары) | 32    | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС, выполнение МС                |
| Высшего спортивного мастерства           | Не ограничивается | 16 и старше | 2-4 (1-2 пары) | 32    | Выполнение нормативов ОФП, СФП. МС, МССК                                        |

### Синхронное катание на коньках

| Этап спортивной подготовки                                | Период | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) | Объем тренировочной нагрузки в неделю (часов) | Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года      |
|-----------------------------------------------------------|--------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 год  | 10-11                        | 20                       | 20-22                                         | На начало года - 3 сп.разряд, 2 сп.разряд                                   |
|                                                           | 4 год  | 11-12                        | 20                       | 20-22                                         | На начало года - 2 сп.разряд, 1 сп.разряд                                   |
|                                                           | 5 год  | 12-13                        | 20                       | 20-22                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 1 сп. разряда - на конец года |
|                                                           | 6 год  | 13-14                        | 20                       | 20-22                                         | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Выполнение КМС - на конец года              |

|                                          |                   |             |    |    |                                                                     |
|------------------------------------------|-------------------|-------------|----|----|---------------------------------------------------------------------|
| Совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 13          | 20 | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС на начало года                  |
|                                          |                   |             |    |    | Выполнение нормативов ОФП, СФП.<br>Подтверждение КМС, выполнение МС |
| Высшего спортивного мастерства           | Не ограничивается | 16 и старше | 20 | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП.<br>МС, МССК                         |

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Значение восстановительных средств, в подготовке спортсменов постоянно возрастает, в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов (Приложение №2).

Система применения восстановительных мероприятий, обеспечивающих быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм:

- применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.
- применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.
- планирование восстановительных мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

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

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

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

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

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидро процедуры, теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание, общий восстановительный массаж, банные процедуры.

## **2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (пред соревновательный период) и в период

соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускается нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Разработан план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

## **2.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практические занятия (Приложение № 2).

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части тренировки (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов

другими спортсменами, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

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

Обучающиеся должны уметь фиксировать объемы тренировочных занятий, состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов, должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия этапа начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

На этапе спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

## **2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Врачебно-педагогическое наблюдение производится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

#### 2.10.1. Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

**1 этап:** определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

**2 этап:** изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами;

**3 этап:** изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

**4 этап:** составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм и схемы построения занятий;

**5 этап:** анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

### 2.10.2. Психологический контроль

Психологический контроль – специальная ориентация и использование методов психологии для оценки психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

В фигурном катании на коньках используется индивидуальная форма занятий. Она может двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Организация психологического сопровождения во время тренировок (занятий) и психологической поддержки во время спортивных соревнований входит в функции врача по спортивной медицине.

### 2.10.3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте на ряду с

медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные медицинские обследования (УМО), проводимые 2 раза в год;
- обследования соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативным, отражающим сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

#### 2.10.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов проходит в рамках спортивной подготовки и предусматривает воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В

тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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

##### 3.1.1. На этапе начальной подготовки

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

##### 3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "фигурное катание на коньках" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "фигурное катание на коньках";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "фигурное катание на коньках";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня
  - всероссийских спортивных соревнований;
  - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания
- "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,
- всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических и антропометрических данных спортсменов, что необходимо

учитывать при отработке претендентов для проведения спортивной подготовки.

### 3.2.1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки

| Этап спортивной подготовки                     | Требования для зачисления                   | Критерии оценки выполнения программы спортивной подготовки |                       |      |                |                                         |                                |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------|------|----------------|-----------------------------------------|--------------------------------|
|                                                |                                             | Спортивный разряд                                          | Состав сборной команд |      | Кол-во стартов | Уровень соревнований                    | Диапазон мест на соревнованиях |
|                                                |                                             |                                                            | Пермского края        | РФ   |                |                                         |                                |
| Начальной подготовки:                          |                                             |                                                            |                       |      |                |                                         |                                |
| 1-ый год                                       | Выполнение тестовых нормативов              | Выполнение нормы «Юный фигурист»                           |                       |      | 2              | внутришкольные                          |                                |
| 2-ой год                                       | Выполнение контрольно-переводных нормативов | III юн.р.                                                  |                       |      | 2              | внутришкольные                          | в соответствии с ЕВСК          |
| Учебно-тренировочный этап:                     |                                             |                                                            |                       |      |                |                                         |                                |
| 1-ый год                                       | III юн.р.                                   | II юн.р.                                                   |                       |      | 2              | внутришкольные, городские               | в соответствии с ЕВСК          |
| 2-ой год                                       | II юн.р.                                    | I юн.р.                                                    |                       |      | ФССП           | городские                               | в соответствии с ЕВСК          |
| 3-ий год                                       | I юн.р., III р                              | III р, II р.                                               | +                     |      | ФССП           | городские, всероссийские                | в соответствии с ЕВСК          |
| 4-ый год                                       | III р, II р.                                | II р                                                       | +                     | +    | ФССП           | городские, всероссийские, международные | в соответствии с ЕВСК          |
| 5-ый год                                       | II р                                        | I р                                                        | +                     | +    | ФССП           | городские, всероссийские, международные | в соответствии с ЕВСК          |
| 6-ый год                                       | I р                                         | кмс                                                        | +                     | +    | ФССП           | городские, всероссийские, международные | в соответствии с ЕВСК          |
| Этап совершенствования спортивного мастерства: |                                             |                                                            |                       |      |                |                                         |                                |
| Весь период                                    | кмс                                         | кмс,мс + положительная динамика спортивных результатов     | +                     | осн. | ФССП           | городские, всероссийские, международные | в соответствии с ЕВСК          |
| Этап высшего спортивного мастерства:           |                                             |                                                            |                       |      |                |                                         |                                |

|             |    |                                                                |   |      |      |                                         |                       |
|-------------|----|----------------------------------------------------------------|---|------|------|-----------------------------------------|-----------------------|
| Весь период | мс | мс, мсмк<br>+<br>положительная динамика спортивных результатов | + | осн. | ФССП | городские, всероссийские, международные | в соответствии с ЕВСК |
|-------------|----|----------------------------------------------------------------|---|------|------|-----------------------------------------|-----------------------|

### 3.2.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки

Система контроля и зачетные требования для перевода на следующий этап подготовки является составной частью подготовки фигуристов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Виды контроля:

- этапный
- текущий
- оперативный.

Этапный контроль включает состояние организма спортсмена и его физическую подготовленность.

В программу этапного контроля входят:

- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсмена после серии занятий и соревнований для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направленна:

- получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией частоты сердечных сокращений, довыполнения упражнения и последнего контроля уровня подготовленности фигуристов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок

и эффективности тренировочной деятельности).

Критериями оценки занимающихся на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, выполнение разрядных нормативов Единого всероссийского спортивного классификатора, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, участие в соревнованиях. В случае невыполнения контрольно-переводных нормативов и разрядных требований на этапах спортивной подготовки, согласно программе, занимающиеся остаются на второй год.

### 3.2.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Комплексный контроль (тестовые испытания) позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных фигуристов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок. Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

При проведении тестирования следует уделять особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся отделения фигурного катания на коньках. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки, (август, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту занимающегося, которая хранится в спортивном отделе Учреждения.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений, тесты:

### Критерии отбора на этап начальной подготовки

|                                                                                                                                                           | Характеристика и оценка                                           |                                                                                     |                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                           | Хорошо                                                            | Удовлетворительно                                                                   | Плохо                                                                          |
| <b>Оценка особенностей внешнего вида</b>                                                                                                                  |                                                                   |                                                                                     |                                                                                |
| Длина шеи                                                                                                                                                 | Нормальная                                                        | Средняя                                                                             | Короткая                                                                       |
| Форма спины                                                                                                                                               | Прямая                                                            | Сутуловатая                                                                         | Сутулая                                                                        |
| Длина ног                                                                                                                                                 | Длинные, нормальные                                               | Незначительно короче нормальной длины                                               | Короткие                                                                       |
| Форма ног                                                                                                                                                 | Прямые с незначительным искривлением икр, голени                  | Значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек                     | Х-образные, О-образные выступание внутренних надмыщелков бедра                 |
| Полнота ног                                                                                                                                               | Нижнесредняя упитанность                                          | Средняя упитанность                                                                 | Выше средней упитанности                                                       |
| Форма таза                                                                                                                                                | Узкий                                                             | Средний                                                                             | Широкий                                                                        |
| <b>Подвижность в суставах</b>                                                                                                                             |                                                                   |                                                                                     |                                                                                |
| Подвижность тазобедренного сустава. Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону                                                                     | Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону          | Нога поднимается легко ниже уровня плеч вперед и в сторону, но не менее чем на 100° | Нога поднимается ниже уровня 90° и отводится в сторону с напряжением           |
| Выворотность стоп: 1 хореографическая позиция                                                                                                             | Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх | Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх                         | Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь              |
| Активное скручивание корпуса, без смещения ног                                                                                                            | Вращение вправо или влево более чем 90°                           | Вращение вправо или влево менее чем на 90°                                          | Корпус мало скручивается                                                       |
| Гибкость позвоночника. (Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе)                                                          | Головой касается коленей ног                                      | Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола                         | Не достает кончиками пальцев до пола                                           |
| Наклон назад (стоя на прямых ногах держась руками за опору)                                                                                               | Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику                 | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника                         | Слабый прогиб в пояснице                                                       |
| <b>Состояние статокинетической системы</b>                                                                                                                |                                                                   |                                                                                     |                                                                                |
| <b>Проба Ромберга</b><br>Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед |                                                                   | Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание                             | Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону |

|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                   |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b><u>Проба Яроцкого</u></b><br>Непрерывное вращение головой в одну сторону<br>темп: 2<br>вращения в секунду                                                                                                         | Сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения | Падение после 2 оборотов                        |
| <b><u>Отолитовая реакция Вочека</u></b><br>Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся кресле, туловище наклонено вперед на 90 градусов. Темп: 5 оборотов за 10 секунд, после 5-ти сек. паузы встать и выпрямиться | Сохранение равновесия, легкое покачивание                         | Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом |
| <b>Оценка слуха</b>                                                                                                                                                                                                  |                                                                   |                                                 |
| Выстукивание заданного ритма                                                                                                                                                                                         | Выстукивает правильно                                             | Выстукивает не правильно                        |
| Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом                                                                                                                                                                        | Ходьбой четко выражает темп музыки                                | Не выражает темп музыки                         |

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки «фигурное катание на коньках»

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают возраст, пол, а так же особенности вида спорта «фигурное катание на коньках» и включают:

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                              | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                |                                                                                         |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы обще физической подготовки        |                                                                                         |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1                                            | Бег на 30 м                                                                             | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                                                         |                      | 9,6                          | 10,1    | 8,6                             | 9,1     |
| 1.2                                            | Челночный бег<br>3x10 м                                                                 | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                                                         |                      | 11,2                         | 11,7    | 10,8                            | 11,3    |
| 1.3                                            | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                         |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 1.4                                            | Прыжок в длину с<br>места толчком<br>двумя ногами                                       | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                         |                      | 85                           | 77      | 95                              | 87      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                         |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1                                            | Прыжки на скакалке<br>на двух ногах                                                     | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                         |                      | 65                           |         | 68                              |         |

|     |                                                |                |          |    |
|-----|------------------------------------------------|----------------|----------|----|
|     | (за 1 мин)                                     |                |          |    |
| 2.2 | Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)    | количество раз | не менее |    |
|     |                                                |                | 30       |    |
| 2.3 | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | см             | не менее |    |
|     |                                                |                | 50       | 40 |
| 2.4 | Прыжок высоту с места                          | см             | не менее |    |
|     |                                                |                | 27       | 24 |
|     |                                                |                | 47       | 37 |
|     |                                                |                | 28       | 25 |

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

| №<br>п/п                                                                                                     | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                                              |                                                                             |                      | Юноши    | Девушки |
| 1. Нормативы обще физической подготовки для спортивных дисциплин «Одиночное катание», «танцы на льду»        |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1                                                                                                          | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более |         |
|                                                                                                              |                                                                             |                      | 6,5      | 6,6     |
| 1.2                                                                                                          | Челночный бег 3x10 м                                                        | мин, с               | не более |         |
|                                                                                                              |                                                                             |                      | 9,8      | 10,2    |
| 1.3                                                                                                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                                                              |                                                                             |                      | +3       | +5      |
| 1.4                                                                                                          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не более |         |
|                                                                                                              |                                                                             |                      | 122      | 117     |
| 1.5                                                                                                          | Поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                              |                                                                             |                      | 25       | 22      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «Одиночное катание», «танцы на льду» |                                                                             |                      |          |         |
| 2.1                                                                                                          | Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)                                 | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                              |                                                                             |                      | 71       |         |
| 2.2                                                                                                          | Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)                                 | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                              |                                                                             |                      | 39       |         |
| 2.3                                                                                                          | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата                              | см                   | не менее |         |
|                                                                                                              |                                                                             |                      | 45       | 35      |
| 2.4                                                                                                          | Прыжок высоту с места                                                       | см                   | не менее |         |
|                                                                                                              |                                                                             |                      | 29       | 26      |
| 3. Нормативы обще физической подготовки для спортивных дисциплин «синхронное катание», «парное катание»      |                                                                             |                      |          |         |
| 3.1                                                                                                          | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более |         |
|                                                                                                              |                                                                             |                      | 5,9      | 6,1     |
| 3.2                                                                                                          | Челночный бег 3x10 м                                                        | мин, с               | не более |         |
|                                                                                                              |                                                                             |                      | 9,2      | 9,4     |
| 3.3                                                                                                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                                                              |                                                                             |                      | +4       | +5      |

|                                                                                                                |                                                                       |                                                                                                                                  |          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|
| 3.4                                                                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                           | см                                                                                                                               | не более |     |
|                                                                                                                |                                                                       |                                                                                                                                  | 142      | 132 |
| 3.5                                                                                                            | Поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)               | количество раз                                                                                                                   | не менее |     |
|                                                                                                                |                                                                       |                                                                                                                                  | 33       | 28  |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «синхронное катание», «парное катание» |                                                                       |                                                                                                                                  |          |     |
| 4.1                                                                                                            | Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)                           | количество раз                                                                                                                   | не менее |     |
|                                                                                                                |                                                                       |                                                                                                                                  | 77       |     |
| 4.2                                                                                                            | Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)                           | количество раз                                                                                                                   | не менее |     |
|                                                                                                                |                                                                       |                                                                                                                                  | 47       |     |
| 4.3                                                                                                            | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата                        | см                                                                                                                               | не менее |     |
|                                                                                                                |                                                                       |                                                                                                                                  | 45       | 35  |
| 4.4                                                                                                            | Прыжок высоту с места                                                 | см                                                                                                                               | не менее |     |
|                                                                                                                |                                                                       |                                                                                                                                  | 35       | 30  |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                                                             |                                                                       |                                                                                                                                  |          |     |
| для спортивной дисциплины «одиночное катание»                                                                  |                                                                       |                                                                                                                                  |          |     |
| 5.1.                                                                                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)          | Спортивные разряды – «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд», «третий спортивный разряд» |          |     |
| 5.2                                                                                                            | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)       | Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                                                      |          |     |
| для спортивной дисциплины «танцы на льду»                                                                      |                                                                       |                                                                                                                                  |          |     |
| 5.3                                                                                                            | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)           | Не устанавливается                                                                                                               |          |     |
| 5.4                                                                                                            | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»                                                                                  |          |     |
| 5.5                                                                                                            | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)       | Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                                                      |          |     |
| для спортивной дисциплины «синхронное катание», «парное катание»                                               |                                                                       |                                                                                                                                  |          |     |
| 5.6                                                                                                            | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)           | Не устанавливается                                                                                                               |          |     |
| 5.7                                                                                                            | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | Спортивные разряды – «второй спортивный разряд»                                                                                  |          |     |
| 5.8                                                                                                            | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)       | Спортивные разряды – «первый спортивный разряд»                                                                                  |          |     |

3.3.3. Нормативы общей физической и специальной спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

| №<br>п/п                                | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------|-------------|----------------------|----------|---------|
|                                         |             |                      | Юноши    | Девушки |
| 1. Нормативы обще физической подготовки |             |                      |          |         |
| 1.1                                     | Бег на 60 м | с                    | не более |         |
|                                         |             |                      | 9,4      | 9,9     |

|                                                |                                                                             |                |          |      |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
| 1.2                                            | Бег на 1 500 м                                                              | мин, с         | не более |      |
|                                                |                                                                             |                | 6,40     | 7,03 |
| 1.3                                            | Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более |      |
|                                                |                                                                             |                | 7,7      | 8,0  |
| 1.4                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |
|                                                |                                                                             |                | +9       | +13  |
| 1.5                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|                                                |                                                                             |                | 183      | 167  |
| 1.6                                            | Поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | количество раз | не менее |      |
|                                                |                                                                             |                | 47       | 41   |
| 1.7                                            | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |      |
|                                                |                                                                             |                | 8        | -    |
| 1.8                                            | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см                        | количество раз | не менее |      |
|                                                |                                                                             |                | -        | 18   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                |          |      |
| 2.1                                            | Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)      | количество раз | не менее |      |
|                                                |                                                                             |                | 30       |      |
| 2.2                                            | Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)                                 | количество раз | не менее |      |
|                                                |                                                                             |                | 85       |      |
| 2.3                                            | Прыжок высоту с места                                                       | см             | не менее |      |
|                                                |                                                                             |                | 45       | 38   |
| 2.4                                            | Удержание равновесия на одной ноге                                          | с              | не менее |      |
|                                                |                                                                             |                | 2,5      | 2,4  |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                             |                |          |      |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»                               |                |          |      |

**3.3.4. Нормативы общей физической и специальной спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

| №<br>п/п                                                                                                                   | Упражнения                                              | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                                                            |                                                         |                      | Юноши    | Девушки |
| 1. Нормативы обще физической подготовки для спортивных дисциплин «одиночное катание»,<br>«танцы на льду», «парное катание» |                                                         |                      |          |         |
| 1.1                                                                                                                        | Бег на 60 м                                             | с                    | не более |         |
|                                                                                                                            |                                                         |                      | 8,1      | 9,5     |
| 1.2                                                                                                                        | Бег на 2000 м                                           | мин, с               | не более |         |
|                                                                                                                            |                                                         |                      | 8,00     | 9,55    |
| 1.3                                                                                                                        | Подтягивание из виса на высокой перекладине             | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                            |                                                         |                      | 13       | -       |
| 1.4                                                                                                                        | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90см | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                            |                                                         |                      | -        | 19      |
| 1.5                                                                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                    | с                    | не более |         |
|                                                                                                                            |                                                         |                      | 7,1      | 7,9     |
| 1.6                                                                                                                        | Наклон вперед из положения стоя на                      | см                   | не менее |         |

|                                                                                       |                                                                             |                |          |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
|                                                                                       | гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                    |                | +11      | +15  |
| 1.7                                                                                   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|                                                                                       |                                                                             |                | 218      | 183  |
| 1.8                                                                                   | Поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | количество раз | не менее |      |
|                                                                                       |                                                                             |                | 50       | 44   |
| 2. Нормативы обще физической подготовки для спортивных дисциплин «синхронное катание» |                                                                             |                |          |      |
| 2.1                                                                                   | Бег на 60 м                                                                 | с              | не более |      |
|                                                                                       |                                                                             |                | 7,9      | 9,2  |
| 2.2                                                                                   | Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более |      |
|                                                                                       |                                                                             |                | 7,1      | 7,9  |
| 2.3                                                                                   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |
|                                                                                       |                                                                             |                | +13      | +16  |
| 2.4                                                                                   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|                                                                                       |                                                                             |                | 235      | 188  |
| 2.5                                                                                   | Поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | количество раз | не менее |      |
|                                                                                       |                                                                             |                | 51       | 45   |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки                                        |                                                                             |                |          |      |
| 3.1                                                                                   | Вращение (5 оборотов)                                                       | с              | Не более |      |
|                                                                                       |                                                                             |                | 2,77     | 2,55 |
| 3.2                                                                                   | Многоскоки (20 м)                                                           | с              | не более |      |
|                                                                                       |                                                                             |                | 4,7      |      |
| 3.3                                                                                   | Бег на 400 м                                                                | с              | не более |      |
|                                                                                       |                                                                             |                | 81,3     | 84,5 |
| 3.4                                                                                   | Удержание равновесия на одной ноге                                          | с              | не менее |      |
|                                                                                       |                                                                             |                | 2,5      | 2,4  |
| 4. Уровень спортивной квалификации                                                    |                                                                             |                |          |      |
| 4.1.                                                                                  | Спортивный разряд «Мастер спорта России»                                    |                |          |      |

### 3.4. Организация и проведение тестирования

Комплексный контроль (тестовые испытания) позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных фигуристов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок. Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала

основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

При проведении тестирования следует уделять особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся отделения фигурного катания на коньках. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки, (август, май – ежегодно).

### Тесты на подвижность суставов

| №<br>п/п | Виды испытаний                                                                                  | Характеристика и оценка подвижности                               |                                                                                       |                                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                 | Хорошо                                                            | Удовлетвори-<br>тельно                                                                | Неудовлетвори-<br>тельно                                                |
| 1        | Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный)                | Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону          | Нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в сторону), но не менее чем на 100° | Нога поднимается ниже уровня 90°. Нога отводится в сторонус напряжением |
| 2        | Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической)                            | Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх | Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног                                 | Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь        |
| 3        | Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол                              | Вращение вправо более чем 90°                                     | Вращение влево менее чем на 90°                                                       | Корпус мало скручивается                                                |
| 4        | Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный) | Испытуемый головой касается коленей ног                           | Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол                               | Не достает кончиками пальцев до пола                                    |
| 5        | Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул                                      | Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику                 | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника                           | Слабый прогиб в пояснице                                                |

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

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

#### 4.1.1 Этап начальной подготовки

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «фигурное катание на коньках»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья

Планирование тренировочных занятий в группах осуществляется в соответствии с планом, программой и графиком расчета тренировочных часов.

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности тренировки. Осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера. Проявлять самостоятельность и творческое начало на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны владеть занимающиеся.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров. При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной для них форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

Примерный перечень тем занятий:

| <b>№ п/п</b> | <b>ТЕМА</b>                                   |
|--------------|-----------------------------------------------|
| 1            | История развития фигурного катания на коньках |
| 2            | Единая всероссийская спортивная классификация |
| 3            | Личная гигиена спортсмена                     |
| 4            | Закаливание организма юного спортсмена        |

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| 5  | Самоконтроль в процессе занятий спортом    |
| 6  | Антидопинговые мероприятия                 |
| 7  | Общая характеристика спортивной тренировки |
| 8  | Средства спортивной тренировки             |
| 9  | Физическая подготовка юного спортсмена     |
| 10 | Техническая подготовка юного спортсмена    |
| 11 | Тактическая подготовка юного спортсмена    |
| 12 | Правила соревнований                       |

Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним относятся упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Дети должны выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, уметь четко выполнять команды.

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и. п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги

на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки уделяется 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).

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Тренировка выполнения 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. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

#### 4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращении, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа являются:

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

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

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

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3- 3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

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

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

Основой технической подготовки фигуристов учебно-тренировочного этапа 1-го года является тренировка реберного скольжения 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». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для

девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскадов и комбинаций прыжков, включающие разнообразные прыжки в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, вы крюков, скоб; комбинации спиралей.

На третьем году занятий учебно-тренировочного этапа формируются группы фигуристов, начинающих специализацию в синхронном катании и спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для синхронного катания («Колесо», «Круг», «Линия», «Пересечение», вращений и тодесов, исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах) и спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Основными средствами подготовки фигуристов-парников являются так же, как и в одиночном катании, ОФП, СФП, СТП. Однако содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этого вида. В парном катании спортсмены выполняют соревновательные элементы как отдельно (вращения, шаги), так и совместно (выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали).

Для обучения специфическим элементам парного катания, в первую очередь поддержкам, подкруткам и выбросам, требуется тщательная физическая подготовка в зале. Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше – на ловкость, скорость, гибкость. При выполнении поддержек партнерша должна свободно удерживать себя в упоре на двух или одной руке и иметь

хорошо развитые мышцы плечевого пояса и туловища. Овладению поддержкам способствует имитационные упражнения в зале. Эффективность этих упражнений возрастает, если использовать отягощения: на талию в виде пояса – весом 1 - 5 кг и на голеностопные суставы партнерши – весом 0,3 - 1 кг. Совершенствовать умение партнера выталкивать партнершу вверх помогают упражнения с резиновым амортизатором. Наряду с отягощением при обучении поддержкам целесообразно использовать облегченные условия подъема (лонжу). В комплекс упражнений, выполняемых партнершей во вне ледовых условиях нужно включать такие подводящие и имитационные упражнения, как ходьба на руках по параллельным брускам, по гимнастическому бревну в позе, соответствующей позе поддержки.

При обучении подкруткам на начальном этапе необходимо научить партнера резко выталкивать партнершу вверх. Этому способствуют специальные упражнения с резиновым амортизатором.

Для выполнения тодэса рекомендуется провести цикл занятий по ОФП с основным упором на следующие упражнения: отжимание руками от пола; отжимание руками в положении упора спиной к гимнастической скамье с выведением таза вверх; упражнения для мышц брюшного пресса; для прямых мышц живота – складки; наклоны туловища с упором ногами; для косых мышц живота – наклоны туловища из исходного положения – лежа на боку – вправо или влево с упором ногами, руки за головой; растяжки. Особое внимание следует уделять упражнениям на развитие спины и подвижности кистей рук партнера и партнерши, статическому удержанию веса тела в двух руках и одной (партнер); скручиванию в пояснице, скручивание плеч относительно таза с небольшими приседаниями (для партнерши).

Средствами СФП при обучении тодэсу являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие и удержание позы «тодэса» партнершей. Статические упражнения выполняются у шведской стойки, сидя к ней спиной, опорная рука держится за вторую – третью ступеньку стенки, а опорная нога развернута пяткой вперед или назад (в зависимости от вида тодэса). Партнерша принимает позицию тодэса и кратковременно ее удерживает. К динамическим упражнениям, направленным на удержание позы, является использование роликовых коньков и помощь партнера. В задачи партнера на стадии начального обучения входит приобретение умения удерживать партнершу в положении «тодэса», правильно выбирать дугу скольжения с последующим переходом в позицию «циркуль».

Средствами СТП для фигуристов-парников на этапе начальной специализации (2-й год обучения) являются: скольжение отдельно и в паре, вперед, назад в позициях: рука в руке, бок о бок; выполнение поворотов (микроэлементов) синхронно; выполнение шагов отдельно и в паре (параллельно, последовательно) по прямой, кругу, серпантину; выполнение вращений отдельно и в паре (волчок, либела); прыжков во вращение (отдельно) в волчок, в ласточке; совместное вращение со сменой позиций; выполнение прыжков: аксель, всех двойных прыжков, каскадов прыжков (каждый прыжок не менее 2-х оборотов); выполнение простейших поддержек (группы: 1, 2, 3) с различного подхода, в различных хватах; выполнение подкруток в 1 и 2 оборота; выполнение выбросов в 1 и 2 оборота; выполнение тодесов: назад наружу, назад внутрь.

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься синхронным катанием и спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов – парников, за исключением тех, которые используются для тренировок поддержек на вытянутых руках над головой, подкруток. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения: выполнение партнерами отдельно и совместно поворотных элементов: моухов и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦТ с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твизлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

Средствами СТП для синхронистов на этом этапе являются движения, направленные на овладение техникой элементов синхронного катания, которые являются базовыми в данном виде (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссроллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на тренировку

движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

Весь комплекс этих движений необходимо тренировать отдельно, а затем в команде (совместно) в следующих хватах: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан и его модификации, продвижение по льду партнеров прогрессивными шагами.

К концу первого года специализации спортсмены должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных элементов: «круг», «колесо», «пересечение», «линия», «комбинированный элемент». Обязательные элементы рекомендуется разделить на сегменты и тренировать каждый сегмент отдельно, затем в команде, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов. Затем можнотренировать программу целиком в команде, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыку.

#### 4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Планирование тренировочных осуществляется в соответствии с планом, программой и графиком расчета тренировочных часов.

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

одиночников. Для представителей синхронного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера. Эти же средства можно рекомендовать фигуристам, специализирующимся в спортивных танцах на льду.

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

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

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

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

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

Ледовая подготовка для фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной

разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

На первом году этапа совершенствования спортивного мастерства фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ I разряда, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, вы крюков, скоб.

Второй год обучения этого этапа предусматривает 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.

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

В синхронном катании ледовая подготовка в первый год, направлена на освоение и совершенствование следующих элементов: «круг», «колесо», «линия», «пересечение»,

«комбинированный элемент», комбинации спиралей, дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног, а также на совершенствование элементов произвольной программы в соответствии с правилами ИСУ.

Второй год ЭССМ направлен на совершенствование соревновательных программ по нормативам разряда кандидата в мастера спорта. Спортсменам необходимо овладеть техникой параллельного вращения, «блока», комбинацией дуг, расположенных на всей поверхности катка и включающих разнообразные ласточки; любой дорожкой шагов; различными соединительными элементами.

В парном катании, ледовая подготовка в первый год, направлена на освоение и совершенствование следующих элементов: двух различных видов поддержек над головой (группа 4), подкруток, луц-шпагат, выброс-аксель или любой двойной, двух различных двойных прыжков и каскада из двух прыжков, параллельного вращения, парного комбинированного вращения, тодесов, комбинации спиралей, дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног, а так же на совершенствование элементов короткой и произвольной программ в соответствии с правилами ИСУ. Второй год обучения направлен на совершенствование соревновательных программ по нормативам разряда кандидата в мастера спорта. Спортсменам необходимо овладеть техникой исполнения трех 68 различных поддержек или подкруток (в том числе одной тройной или двойной подкрутками и одной поддержкой

со сменой позиции партнерши), одним двойным или тройным выбросом, прыжками: двойной аксель, любым двойным прыжком, прыжковой комбинацией из двух прыжков, включающих два разных прыжка в два оборота, параллельным вращением, парным вращением; не менее одним тодесом, комбинацией дуг расположенных на всей поверхности катка и включающих разнообразные ласточки; любой дорожкой шагов; различными соединительными элементами.

Представители спортивных танцев на льду на 1-м году этапа совершенствования спортивного мастерства продолжают работу над техникой исполнения основных танцевальных движений, доводя ее до совершенной степени исполнения. Продолжают разучивание новых паттерн танцев: рокер-фокстрот, квикстеп, Вестминстерский вальс, пасодобль, Венский вальс. Совершенствуют ранее изученные танцы. Помимо паттерн танцев, уделяется внимание обучению твизлам (не менее 1-го оборота), исполняемым параллельно обоими партнерами, как минимум трем различным поддержкам короткие 4 секунды, длинные 6-9 секунд), одному вращению в любой позиции и хватах (минимум 3 оборота) для обоих партнеров; дорожкам шагов по диагонали или по кругу без предписанных элементов. На этом этапе танцоры выступают в соревнованиях не только с паттерн танцами, но и с произвольным танцем. Поэтому составлению танцев, его выкатыванию, и выступлению в соревнованиях должно отводиться необходимое время.

Второй этап совершенствования спортивного мастерства предусматривает овладение танцорами требований разряда кандидат в мастера спорта. На протяжении этого года танцоры должны выучить элементы ритм танца в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон.

Для ритм танца спортсменам необходимо освоить следующие обязательные элементы: различные поддержки продолжительностью исполнения до 6 секунд: стационарные, по прямой линии, по дуге и вращательные. Только 2 различных типа из них могут быть включены в оригинальный танец, один вариант - танцевального вращения (вращение или комбинированное вращение), две серии шагов – одна по диагонали с использованием разрешенных на каждый год хватов, другая – по продольной оси катка, где партнеры не касаются друг друга. Эта серия шагов должна включать зеркальную и (/или) сочетающуюся работу ног танцоров, два последовательных твизла на одной ноге у каждого партнера с одним шагом между ними. Все эти требуемые элементы выполняются под музыку в соответствии с ритмами, предложенными на каждый сезон техническим комитетом по спортивным танцам на льду.

Для произвольного танца следует разучить весь комплекс поддержек. Помимо указанных выше, добавляются поддержки продолжительностью до 10 секунд: по серпантину, вращательная поддержка в обе стороны, комбинированная. В танец включаются только три поддержки: две – из коротких поддержек (не более 6 секунд) и одна – из длинных (не более 10 секунд). Помимо поддержек танцорам надо освоить несколько вариантов комбинаций шагов: по продольной оси катка, по диагонали, по кругу (по часовой и против часовой стрелки), по серпантину (также по часовой или против часовой стрелки). В произвольный танец должно быть включено комбинированное вращение, а также одна серия синхронных твизлов. Все эти элементы, включенные в произвольный танец, должны соответствовать требованиям к количеству и другим ограничениям и выполняться под музыку, избранную танцорами.

#### 4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

Цель этапа высшего спортивного мастерства - достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов.

Задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Планирование тренировочных занятий в группах осуществляется в соответствии с планом, программой и графиком расчета тренировочных часов (Приложение №5).

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.

С этой целью необходимо проводить специальные сборы в условиях среднегорья. Среди важных факторов, с которыми сталкиваются спортсмены

в условиях среднегорья, следует выделить повышенную солнечную радиацию и разряженный воздух. Не менее важным является знание тех процессов, изменение которых происходит в организме человека в период его адаптации к условиям высотной гипоксии (дефициту кислорода). Под понятием высотной гипоксии подразумевается снижение парциального давления кислорода в условиях горной местности и связанное с этим снижение количества кислорода в альвеолярном воздухе и как следствие ухудшение снабжения тканей организма кислородом. Понижение парциального давления кислорода влечет за собой ухудшение диффузии и транспорта кислорода в ткани тела, что приводит к гипоксии. Существенно изменяются показатели МПК (максимального потребления кислорода). С увеличением высоты пребывания до 1500 м. показатель МПК на 10 % ниже, чем на уровне моря. Этот показатель снижается при дальнейшем подъеме в горы в среднем на 1% на каждые 100 м. подъема. В начальный период пребывания в горах наблюдается повышение ЧСС в покое и, особенно – при выполнении физических нагрузок. Изменяется динамика концентрации лактата в крови. На высоте 1500 м. над уровнем моря выполнение стандартной нагрузки вызывает увеличение лактата (молочной кислоты) на 30%, а на высоте 3000 м. – 170-200% (В. Н. Платонов). В период острой акклиматизации к гипоксии наблюдается также общее снижение работоспособности организма, уменьшение мощности работы на 20-28%. Однако в процессе адаптации к условиям высокогорья целый ряд острых реакций организма, связанных с гипоксией исчезает, благодаря мобилизации компенсаторных механизмов организма. В процессе формирования устойчивости адаптации организма к гипоксии происходит увеличение кислородной емкости крови, увеличение дыхательной поверхности легких, увеличивается концентрация миоглобина в мышцах, увеличивается кровоток. В стадии устойчивой адаптации (после 2-3 недель пребывания в горах) наблюдается увеличение мощности и одновременно экономичности деятельности аппарата внешнего дыхания и кровообращения, увеличение мощности системы энергообеспечения, повышение экономизации функций организма, что ведет к совершенствованию координационных способностей, улучшению техники движений. Повышается работоспособность и МПК за счет увеличения кровотока в мышцах. Это в свою очередь повышает стабильность и надежность исполнения соревновательных программ фигуристами.

Тренировка фигуристов на этом этапе имеет интегральный характер и направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической,

физической, тактической и психологической подготовленности. Основное направление интегральной подготовки фигуристов:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;
- совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности. В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения фигурного катания на коньках, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня.

В одиночном катании – это короткая программа, включающая 7 обязательных элементов со связующими шагами в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон; произвольная программа, состоящая из элементов, соответствующих принципу сбалансированности программы, в том числе включает не менее трех разнообразных прыжков в три оборота, не менее двух разнообразных каскадов или комбинаций из двойных и тройных прыжков.

Для фигуристов-одиночников, имеющих разряд мастер спорта международного класса, или выступающих на сериях GRAND – Prix, чемпионатах ИСУ на этом этапе необходимо освоение всех разновидностей тройных прыжков, прыжка аксель в 3,5 оборота, 2-х - 3-х различных четверных прыжков, не менее 3-х каскадов и комбинаций из тройных и четверных прыжков, оригинальных вращений, комбинированных вращений, прыжков во вращение с необычного захода, использование различных ребер конька, позиций тела, свободной ноги, рук, головы, флуктуации скорости, а также совершенствование сложных дорожек шагов, спиралей.

В парном катании – это короткая программа, в которой должны исполняться тоже 7 обязательных элементов в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон и произвольная сбалансированная программа, в состав которой должны быть включены три различных поддержки; одна тройная подкрутка; выброс – двойной аксель или тройной выброс; любой тройной прыжок и двойной аксель; прыжковая комбинация из двух двойных прыжков; параллельное вращение с двумя сменами позиций и одной сменой ноги; не менее одного тодеса; комбинация спиралей (с преобладанием ласточек) из дуг, располагаемых по всей поверхности катка; одной дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног.

Для парников, выступающих на соревнованиях самого высокого ранга, помимо вышеуказанных элементов, в тренировочный процесс необходимо включать изучение и совершенствование таких элементов как поддержка группы 5 (лассо, лассо на одной руке с модификациями позиций партнерши, сменой хватов); освоение 2-3 прыжков в три-четыре оборота, комбинаций и каскадов прыжков, состоящих из тройных-четверных прыжков; тодесов – четыре варианта; сложных раздельных и комбинированных вращений, предусматривающих оригинальный заход и всех других черт, которые повышают уровень их; усложнение шагов, комбинаций спиралей.

В синхронном катании – это короткая и произвольная программы, в которых должны исполняться обязательные элементы в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон.

Спортивные танцы на льду отличаются от одиночного и синхронного катания своей специфической программой, в которую входит исполнение ритм и произвольного танцев. На этом этапе танцоры должны владеть всем арсеналом шагов, из которых состоят танцы. Особое внимание в тренировочном процессе уделяется совершенствованию техники ритм танца и особенно исполнению танцев в музыку, выражая при этом характер танца.

По своему содержанию произвольный танец аналогичен танцу по программе юниоров, однако количественные параметры увеличиваются. Так, следует исполнять 4 поддержки: 2 - из списка коротких поддержек и 2 - из длинных. Танцоры могут выбрать один из вариантов сочетаний вращений и серий синхронных твизлов: 2 различных типа вращений и одну серию синхронных твизлов, или одно танцевальное вращение и 2 серии синхронных твизлов.

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким методам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения шагов в ритм танце по сегментам и всего танца, а также повышению уровней исполнения танцевальных элементов соревновательных программ за счет усложнения техники их исполнения. Большое значение имеет постановочная работа, в которой предусматривается также увеличение до максимальных значений оценок за компоненты программы.

## 4.2. Учебно- тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:                            | ≈ 120/180                   |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                            | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                    |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                 |
|                            | Теоретические основы судейства.                                                                                    | ≈ 14/20                     | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)                                                                                                                                        |

|                                                           |                                                                                   |           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Правила вида спорта                                                               |           |              | спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                   | ≈ 14/20   | август       | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                          |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                | ≈ 14/20   | ноябрь - май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                | ≈ 70/107  | сентябрь     | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                 |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                       | ≈ 70/107  | октябрь      | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                                                                 |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                   | ≈ 70/107  | ноябрь       | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                          |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                        | ≈ 70/107  | декабрь      | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                                                                     |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                       | ≈ 70/107  | январь       | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                              |
|                                                           | Теоретические основы технико-                                                     | ≈ 70/107  | май          | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.                                                                                                                                                                                                                  |

|                                               |                                                                                                  |          |                   |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | тактической подготовки. Основы техники вида спорта                                               |          |                   | Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                                                                                    |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈ 60/106 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                          |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/106 | декабрь - май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                  |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | ≈ 60/106 | декабрь - май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:                                         | ≈ 1200   |                   |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200    | сентябрь          | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                 |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | ≈ 200    | октябрь           | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                          |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200    | ноябрь            | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈ 200    | декабрь           | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |

|                                     |                                                                                                                                       |                                           |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | ≈ 200                                     | январь        | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | ≈ 200                                     | февраль - май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              | в переходный период спортивной подготовки |               | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства:                                                                                        | ≈ 600                                     |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | сентябрь      | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                             | ≈ 120                                     | октябрь       | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | ≈ 120                                     | ноябрь        | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                      |                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | ≈ 120                                     | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120                                     | май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» учитывается Организацией, реализуемая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

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

### **6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. N 952н (редакция от 30.08.2023 №686н) (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 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.

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 N 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" (в ред. Приказов Минздрава РФ от 22.02.2022 N 106н, от 26.09.2023 N 497н);

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

| №  | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество |
|----|---------------------------------------------------|-------------------|------------|
| 1. | Зеркало настенное (12х2м)                         | комплект          | 1          |
| 2. | Средства для заливки и уборки льда                | комплект          | 1          |
| 3. | Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)    | штук              | 1          |
| 4. | Лонжа переносная                                  | штук              | 2          |
| 5. | Лонжа стационарная                                | штук              | 1          |
| 6. | Мат гимнастический                                | штук              | 10         |
| 7. | Музыкальный проигрыватель (переносной)            | штук              | 2          |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)          | комплект          | 3          |

|     |                                     |          |    |
|-----|-------------------------------------|----------|----|
| 9.  | Обруч гимнастический                | штук     | 10 |
| 10. | Перекладина гимнастическая          | штук     | 1  |
| 11. | Скакалка гимнастическая             | штук     | 20 |
| 12. | Скамейка гимнастическая             | штук     | 4  |
| 13. | Станок для заточки коньков          | штук     | 2  |
| 14. | Станок хореографический             | комплект | 1  |
| 15. | Степ для фитнеса                    | штук     | 10 |
| 16. | Фишка для разметки ледовой площадки | штук     | 30 |

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| №<br>п/п | Наименование                       | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этап спортивной подготовки   |                            |                                                                        |                            |                                                     |                            |                                   |                            |
|----------|------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
|          |                                    |                      |                      | Этап начальной<br>подготовки |                            | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                            | Этап<br>совершенствования<br>спортивного мастерства |                            | Этап<br>спортивного<br>мастерства |                            |
|          |                                    |                      |                      | количество                   | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                                             | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                          | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                        | срок эксплуатации<br>(лет) |
| 1        | Костюм спортивный<br>тренировочный | штук                 | На обучающегося      | -                            | -                          | 1                                                                      | 1                          | 1                                                   | 1                          | 1                                 | 1                          |
| 2        | Наколенники                        | пар                  | На обучающегося      | -                            | -                          | 1                                                                      | 1                          | 1                                                   | 1                          | 1                                 | 1                          |
| 3        | Налокотники                        | пар                  | На обучающегося      | -                            | -                          | 1                                                                      | 1                          | 1                                                   | 1                          | 1                                 | 1                          |
| 7        | Шорты защитные                     | штук                 | На обучающегося      | -                            | -                          | 1                                                                      | 1                          | 1                                                   | 1                          | 1                                 | 1                          |

- 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.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

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

## **VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 08 декабря 2025г. № 1094
2. Единая всероссийская спортивная классификация по фигурному катанию на коньках на 2023-2026 гг. от 14 декабря 2022 г. №1216
3. Правила вида спорта "Фигурное катание на коньках", от 15 сентября 2022 г. № 730., с изменениями внесенными приказами Министерства России от 28 сентября 2023 г. №690, от 16 октября 2024 г. №1025
4. Агапова В.В. Физкультурно-спортивные образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Областной методический совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003г.
5. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Областной методический Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
6. Аникина А.В., Аникин В.И. Допинг в спорте как исследовательская проблема: обзор российских публикаций, 2018г.
7. Вайцеховская Е.С. Фигурное катание. Только звезды / Е.С. Вайцеховская. - М.: Эксмо, 2009г.
8. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
9. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
10. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
11. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
12. Матвеева Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеева - 4-е изд., СПб, Издательство Лань, 2005г.
13. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
14. Мишин А.Н. "Фигурное катание в России. Факты, события, судьбы" / А.Н.Мишин, Ю.В.Якимчук - РИЦ "Северо-Восток", 2007г.
15. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005г.

16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005г.
17. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
18. Редакционная коллегия ФБГУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России». «Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в фигурном катании»: Сборник информационных материалов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011г.
19. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
20. Сергиенко Л.П. «Спортивный отбор: теория и практика»: монография / Л.П.Сергиенко. - М.: Советский спорт, 2013г.
21. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
22. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П.Суслова, Ж.КХолодова. - М.: Филиал Воениздата, 1997г.
23. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
24. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.
25. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физической культуры / Под общ.ред. А.Н.Мишина. - М.: Физкультура и спорт, 1985г.
26. Чернышев Л. "Алексей Мишин - 6.0" / Л.Чернышев. - СПб., 2007г.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Международная федерация конькобежного спорта(<http://www.isu.org>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение №1

### Годовой учебно-тренировочный план

| N<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                     | Этапы и годы подготовки                                                         |             |                      |                |                                               |                                     |
|----------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|          |                                                        | Этап начальной подготовки                                                       |             | Учебно-тренировочный |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|          |                                                        | До года                                                                         | Свыше года  | До трех лет          | Свыше трех лет |                                               |                                     |
|          |                                                        | Недельная нагрузка в часах                                                      |             |                      |                |                                               |                                     |
|          |                                                        | 8                                                                               | 12          | 16                   | 20             | 24                                            | 28                                  |
|          |                                                        | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в % / часах |             |                      |                |                                               |                                     |
|          |                                                        | 2                                                                               | 2           | 3                    | 3              | 4                                             | 4                                   |
|          |                                                        | Минимальная наполняемость групп (человек)                                       |             |                      |                |                                               |                                     |
|          |                                                        | 10                                                                              | 5           |                      | 3              | 1                                             |                                     |
|          |                                                        | Для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду»                   |             |                      |                |                                               |                                     |
| 1.       | Общая физическая подготовка                            | 20%<br>1,6                                                                      | 20%<br>2,4  | 15%<br>2,4           | 10%<br>2       | 10%<br>2,4                                    | 9%<br>2,52                          |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                      | 15%<br>1,2                                                                      | 15%<br>1,8  | 20%<br>3,2           | 15%<br>3       | 10%<br>2,4                                    | 8%<br>2,24                          |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                     | 2%<br>0,16                                                                      | 2%<br>0,24  | 4%<br>0,64           | 7%<br>1,4      | 9%<br>2,16                                    | 10%<br>2,8                          |
| 4.       | Техническая подготовка                                 | 45%<br>3,6                                                                      | 43%<br>5,16 | 40%<br>6,4           | 42%<br>8,4     | 46%<br>11,04                                  | 50%<br>14                           |
| 5.       | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1%<br>0,08                                                                      | 1%<br>0,12  | 2%<br>0,32           | 3%<br>0,6      | 2%<br>0,48                                    | 2%<br>0,56                          |
| 6.       | Хореографическая подготовка                            | 15%<br>1,2                                                                      | 17%<br>2,04 | 15%<br>2,4           | 15%<br>3       | 14%<br>3,36                                   | 10%<br>2,8                          |
| 7.       | Инструкторская и судейская практика                    | 1%<br>0,08                                                                      | 1%<br>0,12  | 2%<br>0,32           | 4%<br>0,8      | 5%<br>1,2                                     | 6%<br>1,68                          |

|                                                                 |                                                                                           |            |             |            |           |            |           |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|-----------|
| 8.                                                              | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1%<br>0,08 | 1%<br>0,12  | 2%<br>0,32 | 4%<br>0,8 | 4%<br>0,96 | 5%<br>1,4 |
| Общее количество часов в год                                    |                                                                                           | 416        | 624         | 832        | 1040      | 1248       | 1456      |
| Для спортивных дисциплин «синхронное катание», «парное катание» |                                                                                           |            |             |            |           |            |           |
| 1.                                                              | Общая физическая подготовка                                                               | 20%<br>1,6 | 20%<br>2,4  | 2,4        | 2         | 2,5        | 2,5       |
| 2.                                                              | Специальная физическая подготовка                                                         | 15%<br>1,2 | 15%<br>1,8  | 3,2        | 3,6       | 2,5        | 2         |
| 3.                                                              | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 2%<br>0,16 | 2%<br>0,24  | 0,2        | 1,4       | 2          | 3         |
| 4.                                                              | Техническая подготовка                                                                    | 45%<br>3,6 | 43%<br>5,16 | 6,4        | 8         | 11         | 16        |
| 5.                                                              | Тактическая, теоретическая, психологическая                                               | 1%<br>0,08 | 1%<br>0,12  | 1          | 0,6       | 1          | 0,5       |
| 6.                                                              | Хореографическая подготовка                                                               | 15%<br>1,2 | 17%<br>2,04 | 2,4        | 3         | 3          | 2         |
| 7.                                                              | Инструкторская и судейская практика                                                       | 1%<br>0,08 | 1%<br>0,12  | 0,1        | 0,8       | 1          | 1         |
| 8.                                                              | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,                         | 1%<br>0,08 | 1%<br>0,12  | 0,3        | 0,6       | 1          | 1         |
| Общее количество часов в год                                    |                                                                                           | 416        | 624         | 832        | 1040      | 1248       | 1456      |

### Календарный план воспитательной работы

| N<br>п/п | Направление работы                    | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Сроки проведения                                                    |
|----------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Профориентационная деятельность       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |
| 1.1.     | Судейская практика                    | Спортивные соревнования различного уровня                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Учебно-тренировочный график                                         |
| 1.2.     | Инструкторская практика               | Учебно-тренировочные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Режим учебно-тренировочного процесса                                |
| 2.       | Здоровьесбережение                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |
| 2.1.     | Медико-биологические исследования     | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                          | Учебно-тренировочный график                                         |
| 2.2.     | Режим питания и отдыха                | Практическая деятельность и восстановительные процессы                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Режим учебно-тренировочного процесса                                |
| 3.       | Патриотическое воспитание обучающихся |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |
| 3.1.     | Теоретическая подготовка              | Беседы, встречи, диспуты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Учебно-тренировочный график                                         |
| 3.2.     | Практическая подготовка               | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | Учебно-тренировочный график                                         |
| 4.       | Развитие творческого мышления         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |
| 4.1.     | Практическая подготовка               | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Учебно-тренировочный график<br>Режим учебно-тренировочного процесса |

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

| Этап спортивной подготовки                                                      | Содержание мероприятия и его форма                                                                                      |                                                                  | Сроки проведения                                                  | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                       | 1. Беседа (родители и дети)<br>«Ценности спорта. Чистая игра»                                                           |                                                                  | 1 раз в год                                                       | Составление отчета о проведении мероприятия                                                                                                                              |
|                                                                                 | 2. Беседа (родители и дети)<br>«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                         |                                                                  | Прохождение онлайн курса.<br>Получение сертификата 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
|                                                                                 | 3. Конкурс рисунков<br>«Мы за чистый спорт»                                                                             |                                                                  | 1 раз в год                                                       | Составление отчета о проведении мероприятия                                                                                                                              |
|                                                                                 | 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                      |                                                                  | 1 раз в год                                                       | Прохождение онлайн курса.<br>Получение сертификата                                                                                                                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | 1. Беседа (родители и дети)                                                                                             | «Ценности спорта. Чистая игра»                                   | 1 раз в год                                                       | Составление отчета о проведении мероприятия                                                                                                                              |
|                                                                                 |                                                                                                                         | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год                                                    | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
|                                                                                 | 2. Антидопинговая викторина<br>«Играй честно»                                                                           |                                                                  | По назначению                                                     | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ                                                                                                  |
|                                                                                 | 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                      |                                                                  | 1 раз в год                                                       | Прохождение онлайн курса.<br>Получение сертификата                                                                                                                       |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                      |                                                                  | 1 раз в год                                                       | Прохождение онлайн курса.<br>Получение сертификата                                                                                                                       |
|                                                                                 | 2. Семинар<br>«виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» |                                                                  | 1-2 раза в год                                                    | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ                                                                                                  |

|                      |                                                                                                                         |                |                                                                         |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Тренер-преподаватель | 1. Семинар<br>«Виды нарушений антидопинговых правил»,<br>«Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ |
|                      | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                      | 1 раз в год    | Прохождение онлайн курса.<br>Получение сертификата                      |