

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ
«РЯЗАНЬ-ВДВ»**

Утверждаю
Заместитель директора по общим вопросам
ГАОУ РО ХК «Рязань-ВДВ»
С.Е. Рашенбуршев



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

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 11 лет

Автор-составитель:
Кисеева Татьяна Викторовна
старший инструктор-методист

г. Рязань, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
3. Система контроля.....	37
4. Рабочая программа.....	45
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	68
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	71

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Название дополнительной образовательной программы - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта фигурное катание на коньках в ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 г. № 1092 (далее – ФССП).

Программа разработана ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1309, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность и цикличность тренировочного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразность и вариативность динамики нагрузки;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами;
- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, включение обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также подготовка кадров в области физической культуры и спорта.

Для реализации данной цели Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются свойственные ему задачи.

В задачи этапа начальной подготовки входит:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой 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 в виде спорта «фигурное катание на коньках»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- 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 этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- 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.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- 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.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. По классификации фигурное катание на коньках является сложнокоординационным видом спорта. Соревнования по фигурному катанию на коньках проводятся по следующим спортивным дисциплинам: одиночное катание, парное катание, танцы на льду, синхронное катание, командные соревнования.

Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, которое оказывает огромное эстетическое воздействие на окружающих.

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. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

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.

Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте.

Специфика фигурного катания позволяет спортсменам демонстрировать высокое мастерство в юном возрасте и одновременно дает возможность значительно увеличить возрастную зону максимальных результатов вплоть до границ наибольшего расцвета физических и психических качеств человека (для мужчин – 25-30 лет, для женщин – 22-27 лет).

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Комплектование состава учащихся, тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с учащимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ», порядком приема физических лиц в ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ» для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Группы комплектуются по этапу спортивной подготовки с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках».

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице.

Минимальный возраст для зачисления определен Программой, обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе

продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фигурное катание на коньках» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Для перевода из одной группы в другую занимающийся должен сдать установленные нормативы по каждому виду подготовки.

Допускается возможность перевода обучающихся из других организаций при наличии вакантных мест в ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ» в соответствии с государственным заданием.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

В соответствии со сформированными задачами осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании тренировочного плана и годовых план-графиков по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, что является одним из важнейших требований в организации спортивной подготовки – от микроцикла до многолетней тренировочной деятельности. Поскольку эти требования являются фактором, определяющим динамику спортивной работоспособности, а прогрессивные изменения в организме в определенной степени пропорциональны нагрузке.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах

годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Базовой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Оно делится на подготовительную, основную и заключительную части. Это обусловлено закономерностями функционирования организма человека во время выполнения нагрузки занятия. В зависимости от направленности и характера поставленных задач программой определены следующие типы занятий:

- **учебно-тренировочные занятия** представляют собой смешанный тип занятий, в которых совмещается освоение нового материала, закрепление пройденного. Занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). Так же для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах (60 мин) 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час.

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском учебно-тренировочные группы объединяются на временной основе.

Учебно-тренировочные занятия (при необходимости) проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

- **учебно-тренировочные мероприятия** включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся, повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

спортивной подготовки					
п/п	Виды учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
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 Рязанской области	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

- **спортивные соревнования** являются неотъемлемой частью спортивной подготовки фигуристов. Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки и являются инструментом отбора и подготовки.

В многолетней системе подготовки выделяют контрольные, отборочные и основные спортивные соревнования.

- **контрольные соревнования** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технической подготовки, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (контрольные прокаты). Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

- **отборочные соревнования** реализуют принципы и правила селекции. По результатам этих соревнований комплектуются сборные команды школы, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

- **основные соревнования** с целью достижения победы или завоевания возможно более высокого места. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места за счет полной мобилизации и проявления физических, технических и психических возможностей.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	4	3	3	3
Отборочные	-	1	1	3	3	3
Основные	2	4	3	5	5	6

К обучающимся, для участия в спортивных соревнованиях предъявляются требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- ознакомление под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- **самостоятельная подготовка** период подготовки, обеспечивающий непрерывность учебно-тренировочного процесса. Продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная подготовка может осуществляться в форме работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. Также составляются индивидуальные планы на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

На период длительного отсутствия тренера-преподавателя в связи с командировкой, болезнью, отпуском обучающиеся осуществляют самостоятельную подготовку по домашнему заданию.

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

Выполнение задач дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ведется в соответствии годовым учебно-тренировочным планом. Данный план обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса и рассчитан на 52 недели.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

подготовки													
N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										ССМ	ВСМ
		НП			УТ								
		1	2	3	1	2	3	4	5	6			
Недельная нагрузка в часах		10	12	12	14	16	16	18	18	18	24	28	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	
Наполняемость групп (человек) минимальное		10	10	10	5	5	5	5	5	5	3	1	
Наполняемость групп (человек) максимальное		20	20	20	10	10	10	10	10	10	6	2	
1.	Общая физическая подготовка (%)	31	22	20	15	12	10	9	9	9	9	9	
	Общая физическая подготовка (ч)	161	137	125	109	100	83	84	84	84	112	131	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10	15	15	17	17	17	15	15	15	10	7	
	Специальная физическая подготовка (ч)	52	94	94	124	141	141	141	140	140	125	102	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	1	2	2	3	4	7	7	8	9	10	
	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	5	6	12	15	25	33	66	66	66	112	146	
4.	Техническая подготовка (%)	37	38	39	40	41	42	42	42	43	48	50	
	Техническая подготовка (ч)	193	237	243	291	341	350	393	393	402	599	729	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	5	13	13	22	25	25	28	28	37	50	58	
6.	Хореографическая подготовка (%)	18	20	20	20	20	20	20	20	18	10	10	
	Хореографическая подготовка (ч)	94	125	125	146	167	167	187	187	169	125	117	
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	1	1	1	1	1	1	2	2	5	6	
	Инструкторская и судейская практика (ч)	5	6	6	7	8	8	9	19	19	63	87	
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	1	2	3	3	3	2	2	5	6	
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	5	6	6	14	25	25	28	19	19	62	87	
Общее количество часов в год		520	624	624	728	832	832	936	936	936	1248	1456	

Описание видов подготовки, используемых в фигурном катании:

Физическая подготовка процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Участие в спортивных соревнованиях это объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнения достижений спортсменов.

Техническая подготовка процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактическая подготовка процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. Включает в себя специально организованные физические упражнения, задания и психологические тренировки, прививающие спортсмену навыки соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения и использования в тренировочных занятиях и соревнованиях совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Психологическая подготовка система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Хореографическая подготовка процесс овладения системой движений, которые способствуют решению конкретных задач, повышению зрелищности и сложности выступлений на соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика - процесс овладения занимающимися теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований, в области проведения тренировок по фигурному катанию на коньках.

Восстановительные и медицинские, медико-биологические мероприятия.

Восстановительные мероприятия — это система мероприятий комплексного характера, включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Медицинские, медико-биологические мероприятия:

1. систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов;
2. оценка адекватности физических нагрузок к состоянию здоровья фигуристов;

3. профилактика и лечение заболеваний, полученных травм, и медицинская реабилитация;

4. восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях спортом.

Тестирование и контроль.

Контроль является составной частью подготовки юных фигуристов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация, полученная в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, позволяет анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки фигуристов;
- 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- 4) динамика роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Макроцикл - годовой цикл.

Периоды макроцикла и их этапы служат целям управления формированием определенной фазы спортивной формы.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов). Мезоцикл – это тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель (месяц), позволяющий обеспечить достижение тренировочного эффекта, который может выражаться в заметном увеличении силы, выносливости и других компонентов соревновательного потенциала.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-поддерживающий.

Втягивающие мезоциклы отличаются невысокой интенсивностью нагрузки. Применяются в начале сезона, после болезни и травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы служат решению задач повышения физической, технической, тактической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные мезоциклы характеризуются широким применением соревновательных и специально подготовительных

упражнений, включают в себя участие во второстепенных соревнованиях с целью уточнить правильность формирования соревновательного потенциала.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы – структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительно-поддерживающие и восстановительно-подготовительные мезоциклы решают задачи частичной разгрузки спортсмена. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Мезоцикл состоит из микроциклов - чередование нагрузки и отдыха.

Микроцикл состоит из нескольких тренировочных занятий. В спортивной тренировке выделяют различные виды микроциклов.

Собственно тренировочные микроциклы по величине нагрузки бывают обычными или ударными. Основные цели обычных микроциклов: стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой и т.д. подготовки. Ударные микроциклы вследствие непривычно большой нагрузки и сопутствующего ей недовосстановления значительно усиливают ответную реакцию организма. Широко применяются в конце подготовительного и в соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы моделируют режим, программу и условия предстоящих состязаний (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования игровых дней и интервалов между ними и т.д.) В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки.

Соревновательные микроциклы прежде всего включают в себя участие в соревнованиях. Кроме того, в них используются дополнительные тренировочные занятия, средства восстановления, изучение соревновательной деятельности соперников.

Восстановительные микроциклы следуют обычно за напряженными состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой (например, ударными). Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Продолжительность микроцикла может составлять от 5 до 10 дней, чаще всего недельных микроциклов.



Подготовительный период

Срок периода с момента начала занятий в новом годовом цикле до первого официального соревновательного матча.

Задачи периода:

- повышение уровня общей физической подготовленности (общеподготовительный).
- избирательное повышение возможностей наиболее значимых качеств для соревновательной деятельности.

Общеподготовительный этап

Втягивающий мезоцикл

Продолжительность от 2 до 6 недель. Динамика величины физической нагрузки носит постепенный, плавный, волнообразный характер с одной вершиной. В основе тренировочного процесса лежит аэробный режим энергообеспечения двигательной деятельности. В данном мезоцикле не рекомендуется развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и форсировать тренировочный процесс.

Базовый (развивающий) мезоцикл

Характеризуется дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств и методов и организационно-методических форм тренировочной деятельности.

Динамика физических нагрузок также носит волнообразный характер, но в отличие от втягивающего мезоцикла имеет уже 2-4 вершины. Их направленность преимущественно аэробно-анаэробная с акцентом на развитие скоростно-силовой выносливости.

Дневные и вечерние занятия могут быть однонаправленными и разнонаправленными воздействиями на несколько двигательных качеств или навыков. Однонаправленные занятия, как правило, выполняются с большим объемом работы и позволяют более глубоко воздействовать на развитие отдельных двигательных качеств. Комплексные занятия применяются в основном на поздних микроциклах данного этапа, так как они по своей структуре ближе подходят к соревновательной деятельности.

В середине или в конце базового мезоцикла рекомендуется проводить разгрузочно-восстановительный микроцикл. Его характерная особенность –

небольшая продолжительность (2-4 дня) и невысокая физическая нагрузка. Все это обеспечивает хорошее восстановление и переход к началу следующего этапа.

На этом этапе уже можно планировать со спортсменами соревновательную подготовку в виде тренировочных, товарищеских игр.

После ударных микроциклов нужно обязательно восстановить игроков, иначе произойдет наложение нагрузок в следующих микроциклах, что может привести к переутомлению.

Специально-подготовительный этап

Базовый (специально-подготовительный) мезоцикл

Продолжительность 3-4 недели.

Особенности подготовки фигуристов на базовом специально-подготовительном этапе заключаются, прежде всего, в преобладании тренировочной работы на льду. Главное внимание на этом этапе уделяется технико-тактической подготовки, которую проводят в органическом единстве со специальной физической подготовкой.

Динамика нагрузок волнообразная. Величина тренировочной нагрузки возрастает за счет повышения интенсивности, хотя средний объем работы несколько снижается. Нагрузки преимущественно специфического характера аэробно-анаэробной направленности. Снижаются аэробные и увеличиваются анаэробно-алактатные нагрузки и анаэробно-гликолитические нагрузки.

Занятия по физической подготовке должны быть небольшими по времени (50-60 мин), но жесткие по режиму занятия, направленные на атлетическую подготовку. Занятия можно проводить в дневное время, а объемные занятия по технической подготовке – в вечернее время, на льду.

Первый цикл имеет разгрузочно-восстановительный характер.

Предсоревновательный мезоцикл

Продолжительность 3-4 недели.

Направленность основных занятий на этом этапе – технико-тактическая и тактическая подготовка. На тренировках моделируются тактические схемы игры противника и способы борьбы против них. С этой целью проводится серия контрольных матчей с равным соперником.

Первый цикл имеет разгрузочно-восстановительный характер. Заканчивается этот мезоцикл подводящим микроциклом, который проводится с учетом игры с предстоящим соперником.

Соревновательный период

Основная задача спортивной подготовки в данном периоде – сохранение и стабилизации «спортивной формы» игроков и более полной ее реализации в соревнованиях от первого до последнего матча основных соревнований.

Поддержание «спортивной формы» игроков на протяжении всего соревновательного периода – задача весьма сложная. Так как объем фундаментальной подготовки, полученной в подготовительном периоде недостаточен для поддержания высокого уровня физической работоспособности на протяжении всего соревновательного периода. В связи

с этим в зависимости от календаря официальных игр следует проводить промежуточный этап.

Подготовительный этап в соревновательном периоде целесообразно подразделять на три части: восстановительную, специально-подготовительную и предсоревновательную.

В восстановительной части решаются задачи реабилитации и расширения базы функциональной подготовки, значительно снижается интенсивность, без увеличения объема тренировочных занятий, преимущественно в аэробной направленности. Используется широкий круг средств общей физической подготовки. Широко применяются восстановительные мероприятия.

В специально-подготовительной части сочетается специализированная подготовка на льду и вне льда. Снижается незначительно объем и увеличивается интенсивность. Выполняются нагрузки преимущественно смешанной (аэробно-анаэробной) направленности с увеличением доли анаэробных упражнений. Используются средства специализированного воздействия на скоростные, скоростно-силовые качества, специальную выносливость, а также средства технико-тактической подготовки.

Третья часть мезоцикла – предсоревновательная – по структуре и содержанию адекватна соревновательным микроциклам.

Во второй части соревновательного периода необходимо увеличить количество занятий по ОФП в аэробном режиме из-за накопления усталости.

Переходный период

Переходный период длится от 4 до 6 недель.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

1. Обеспечение полноценного активного отдыха спортсменов.
2. Сохранение определенного уровня тренированности.
3. Устранение ошибок и недостатков в подготовке, выявленных в соревновательном периоде.
4. Определение задач предстоящего цикла.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, т.к. они препятствуют полноценному активному отдыху. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Правильное построение переходного периода позволяет фигуристам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень

подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 1-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	161	10	8	10	8	11	11	10	10	16	31	26	10
Специальная физическая подготовка	52	5	4	5	4	4	4	4	4	5		5	8
Участие в спортивных соревнованиях	5		1	1				1	1	1			
Техническая подготовка	193	25	18	23	20	17	17	15	15	13	4	5	21
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5		1	1				1		1			1
Хореографическая подготовка	94	10	8	10	8	8	8	8	8	10	2	4	10
Инструкторская и судейская практика	5							1	2	2			
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	5									2	3		

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 2-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	137	6	6	6	6	6	5	5	8	8	37	37	7
Специальная физическая подготовка	94	10	8	10	8	9	8	9	8	10	2	2	10
Участие в спортивных соревнованиях	6		1	1	1		1		1	1			
Техническая подготовка	237	28	20	27	20	20	21	19	20	25	5	5	27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	1	1	2		2	1
Хореографическая подготовка	125	15	12	15	12	12	12	12	8	10		2	15
Инструкторская и судейская практика	6							2	2	2			
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	6									2	4		

**Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для групп начальной подготовки 3-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	125	5	4	5	4	5	4	4	6	7	37	37	7
Специальная физическая подготовка	94	10	8	10	8	9	8	9	8	10	2	2	10
Участие в спортивных соревнованиях	12		2	2	2		2		2	2			
Техническая подготовка	243	29	21	27	21	21	21	20	21	25	5	5	27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	1	1	2		2	1
Хореографическая подготовка	125	15	12	15	12	12	12	12	8	10		2	15
Инструкторская и судейская практика	6							2	2	2			
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	6									2	4		

**Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	109	2	2	2	2	2	2	2	2	6	42	42	3
Специальная физическая подготовка	124	16	10	12	8	13	13	10	13	16	1	2	10
Участие в спортивных соревнованиях	15		2	2	2	1	2	2	2	2			
Техническая подготовка	291	33	28	35	28	26	25	24	21	24	6	6	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2
Хореографическая подготовка	146	17	12	15	12	12	12	12	12	15	3	4	20
Инструкторская и судейская практика	7							2	2	3			
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	14			2	2			2	2	2	4		

**Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	45	45	1
Специальная физическая подготовка	141	15	12	15	12	12	12	12	12	15	3	6	15
Участие в спортивных соревнованиях	25		4	4	4	1	4	4	2	2			
Техническая подготовка	341	42	29	36	26	31	26	26	27	39	10	7	42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
Хореографическая подготовка	167	20	16	18	15	16	15	15	12	12	4	4	20
Инструкторская и судейская практика	8								4	4			
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	25			4	4	1	4	4	4	4			

**Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	36	1
Специальная физическая подготовка	141	13	11	12	11	11	11	11	11	12	11	15	12
Участие в спортивных соревнованиях	33		4	4	4	4	5	4	4	4			
Техническая подготовка	350	44	30	39	27	29	26	27	26	40	10	7	45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
Хореографическая подготовка	167	20	16	18	15	16	15	15	12	12	4	4	20
Инструкторская и судейская практика	8								4	4			
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	25			4	4	1	4	4	4	4			

Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	37	1
Специальная физическая подготовка	141	11	10	11	10	10	10	10	11	12	17	18	11
Участие в спортивных соревнованиях	66		8	8	8	8	10	8	8	8			
Техническая подготовка	393	55	35	43	31	31	29	31	26	37	12	11	52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3
Хореографическая подготовка	187	20	16	20	16	16	16	16	16	20	4	4	23
Инструкторская и судейская практика	9								4	5			
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	28			4	4	4	4	4	4	4			

Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	37	1
Специальная физическая подготовка	140	11	10	12	10	10	10	8	11	12	17	18	11
Участие в спортивных соревнованиях	66		8	8	8	8	10	8	8	8			
Техническая подготовка	393	55	35	43	31	31	29	31	26	37	12	11	52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3
Хореографическая подготовка	187	20	16	23	16	16	17	12	16	20	4	4	23
Инструкторская и судейская практика	19							6	8	5			
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	19				4	4	3	4		4			

**Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 6-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	37	1
Специальная физическая подготовка	140	11	10	12	10	10	10	8	11	12	17	18	11
Участие в спортивных соревнованиях	66		8	8	8	8	10	8	8	8			
Техническая подготовка	402	53	33	44	29	30	30	31	30	42	13	12	55
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	5	4	5	4	3	2	2	2	3	2	2	3
Хореографическая подготовка	169	20	16	20	16	16	16	12	12	15	3	3	20
Инструкторская и судейская практика	19							6	8	5			
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	19				4	4	3	4		4			

**Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для групп совершенствования спортивного мастерства (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	112	1	1	1	1	1	1	1	1	1	51	51	1
Специальная физическая подготовка	125	10	8	10	8	8	8	7	6	8	21	21	10
Участие в спортивных соревнованиях	112		16	16	16	16	12	12	12	12			
Техническая подготовка	599	85	51	69	51	51	55	51	37	50	1	13	85
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	5	4	5	4	4	4	4	4	5	3	3	5
Хореографическая подготовка	125	15	12	15	12	12	12	8	8	10	2	4	15
Инструкторская и судейская практика	63							9	24	30			
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	62	4	4	4	4	4	4	4	4	4	18	4	4

**Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для групп высшего спортивного мастерства (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	131	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	90	1
Специальная физическая подготовка	102	8	6	8	6	6	7	7	6	8	13	19	8
Участие в спортивных соревнованиях	146	16	16	16	16	16	18	16	16	16			
Техническая подготовка	728	92	69	92	69	69	66	48	45	60	10		108
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58	6	4	6	4	4	4	4	4	6	7	3	6
Хореографическая подготовка	117	13	12	13	12	12	12	8	8	10	4		13
Инструкторская и судейская практика	87							24	28	35			
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	87	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47		4

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

Воспитательная работа с юными фигуристами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного фигуриста. Самовоспитание включает принятие самим ребенком обязательств по исправлению или совершенствованию

комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «фигурное катание на коньках»; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей - формирование социальной активности обучающихся.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; -создание положительного-эмоционального состояния.	В течение года
2.2	Режим питания и	Практическая деятельность и	В течение года

	отдыха	восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическое подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		праздниках	
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков обучающихся и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

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

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).

Ежегодно учреждением разрабатывается и утверждается план антидопинговых мероприятий в ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ», который включает следующие мероприятия:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающиеся, тренеры-преподаватели самостоятельно проходят онлайн-курс РУСАДА по ссылке: https://rusada.ru/education/online-training/ . Предоставляют сертификат о прохождении курса.
	Спортивная эстафета «Веселые старты – Честная игра»	1 раз в год	Обучающиеся участвуют в спортивной эстафете в разных для всех условиях; выполняют теоретические задания на осмысление ценности честного спорта; на необходимость

	Лекция «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	выполнения заданий по правилам.
	Беседа «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры, сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций»	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающиеся, тренеры-преподаватели самостоятельно проходят онлайн-курс РУСАДА по ссылке:

специализации)	Спортивная эстафета «Веселые старты – Честная игра»	1 раз в год	https://rusada.ru/education/online-training/ . Предоставляют сертификат о прохождении курса.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Обучающиеся участвуют в спортивной эстафете в разных для всех условиях; выполняют теоретические задания на осмысление ценности честного спорта; на необходимость выполнения заданий по правилам.
	Семинары для обучающихся и тренеров- преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствов ания спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год 1-2 раза в год	Обучающиеся, тренеры- преподаватели самостоятельно проходят онлайн-курс РУСАДА по ссылке: https://rusada.ru/education/online-training/ . Предоставляют сертификат о прохождении курса.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований.

Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На начальном этапе занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта,

проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

На тренировочном этапе, во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Обучающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных упражнений для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства должны уметь полностью выстраивать тренировочный процесс, с дальнейшей целью трудоустройства в спортивные школы в качестве тренера-преподавателя.

Этапы подготовки	Месяц	Тема освоения
НП 1	Март	Термины и определения, принятые в фигурном катании на коньках.
	Апрель	Правила вида спорта «фигурное катание на коньках» Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «фигурное катание на коньках»
	Май	Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности.

НП 2, НП 3	Март	Термины и определения, принятые в фигурном катании на коньках. Правила проведения подвижных спортивных игр.
	Апрель	Правила вида спорта «фигурное катание на коньках». Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «фигурное катание на коньках».
	Май	Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности.
ТЭ 1	Март	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности.
	Апрель	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом
	Май	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий. Правила вида спорта «фигурное катание на коньках». Основные средства спортивной тренировки
ТЭ 2, ТЭ 3	Апрель	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности. Содержание и виды физической подготовки
	Май	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий. Правила вида спорта «фигурное катание на коньках». Основные средства спортивной тренировки Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности.
ТЭ 4	Апрель	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности Основные средства спортивной тренировки Содержание и виды физической подготовки Структура годичного цикла спортивной подготовки
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности Основные средства спортивной тренировки Содержание и виды физической подготовки Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий.

		Приемы и методы восстановления после физических нагрузок
ТЭ 5, ТЭ 6	Март	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности Основные средства спортивной тренировки Содержание и виды физической подготовки Структура годичного цикла спортивной подготовки Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий. Правила вида спорта «фигурное катание на коньках».
	Апрель	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности Основные средства спортивной тренировки Содержание и виды физической подготовки Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок. Правила вида спорта «фигурное катание на коньках». Структура годичного цикла спортивной подготовки. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «фигурное катание на коньках»
	Май	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий. Виды и причины спортивного травматизма Приемы и методы восстановления после физических нагрузок Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «фигурное катание на коньках»
ССМ	Март, Апрель, Май	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «фигурное катание на коньках». Контроль соблюдения условий проведения соревнований по фигурному катанию на коньках в соответствии с регламентом Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований.
ВСМ	Март, Апрель, Май	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «фигурное катание на коньках». Контроль соблюдения условий проведения соревнований по фигурному катанию на коньках в соответствии с регламентом Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований.

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

Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты.

При проведении восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отставленный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период учебно-тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений.

Медико-биологическое обеспечение осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями, утвержденными федеральным органом исполнительной власти, который выполняет функции по выработке и реализации государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, а также в соответствии с правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

По мнению специалистов, в фигурном катании на коньках, как и во многих других видах спорта, спортсмены во время тренировочного процесса в течение весьма продолжительных периодов достигают близких к предельным параметрам тренировочных нагрузок, тренируясь почти на пределе своих функциональных возможностей, балансируя между столь желанной высшей спортивной формой и опасностью перенапряжения систем организма и возникновения патологических состояний. В связи с этим первостепенное значение имеет активное воздействие на процессы восстановления после физических нагрузок путём естественного их стимулирования. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов – важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

Восстановление в спорте определяется как совокупность происходящих в восстановительный период физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают переход организма от рабочего уровня к исходному состоянию. В этот период восполняются израсходованные во время тренировочной и соревновательной деятельности энергоресурсы, ликвидируется кислородный долг, удаляются продукты распада, нормализуются нейроэндокринные, анимальные и вегетативные системы, стабилизируется гомеостаз.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья фигуристов,

уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

Медико-биологические мероприятия и гигиенические средства включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства, требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. В фигурном катании чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику фигуристов и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

Все эти восстановительные средства в процессе подготовки фигуристов целесообразно применять в комплексе.

Стратегия и тактика применения средств восстановления в годичном тренировочном цикле определяется рядом факторов: спецификой вида спорта, задачами на данном этапе подготовки, возрастом и спортивным стажем, функциональным состоянием спортсмена, величиной и направленностью тренировочных нагрузок, условиями тренировок и быта, особенностями питания, климатом и экологической обстановкой.

Педагогические	Медико-биологические, гигиенические	Психологические
Оптимальный план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный	- рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие	- психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебнотренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой

<p>психологический климат в группе;</p> <p>- умеренная мышечная деятельность;</p> <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <p>- упражнения для быстрого снятия утомления;</p> <p>- специальные упражнения для расслабления;</p>	<p>характеру, величине и направленности нагрузок;</p> <p>- соответствие климатическим и погодным условиям.</p> <p>Фармакологические:</p> <p>- витамины и минеральные вещества.</p>	<p>рациональная заминка после тренировки</p>
---	--	--

Спортивная школа осуществляет систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов.

План медицинских обследований спортсменов

№ п.п.	Этап подготовки	Вид медицинского обследования	Кратность проведения
1	НП	Первичное медицинское обследование для начала занятий спортом	1 раз при поступлении Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «фигурное катание на коньках». Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.
2	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Углубленное медицинское обследование	1 раз в ГБУ РО «РОВФД» НП июль-август; УТ, ССМ, ВСМ апрель-май.
3	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Текущие медицинские наблюдения	Осуществляется постоянно для оперативного контроля состояния здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.
4	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Предсоревновательное обследование	Осуществляется на предсоревновательном этапе и в момент допуска к соревнованиям.
5	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Врачебно-педагогические наблюдения	Не менее 2 раз в год.
6	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Срочный контроль	До, в процессе и после тренировки.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической 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;
- 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 Рязанской области, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить спортивное звание, необходимое для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 Рязанской области и (или) сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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

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

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

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

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

специализации) по виду спорта «Фигурное катание на коньках»

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3	Бег на 3000м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9	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 в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4	Удержание равновесия на одной ноге	см	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

«фигурное катание на коньках»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Вращение 5 оборотов	с	не более	
			2,77	2,55
2.2	Многоскоки 20м	с	не более	
			4,7	
2.3	Бег на 400 м	с	не более	
			81,3	84,5
2.4	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

Контрольные нормативы по годам обучения (юноши)

№	Контрольный норматив	Этап подготовки										
		НП			ТЭ						ССМ	ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	6		
1	Бег 30м (с)	6,8	6,7	6,7	6,7	6,6	6,5	-	-	-	-	-
2	Бег 60м (с)	-	-	-	-	-	-	9,0	8,8	8,4	8,2	8,2
3	Бег 400 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	81,3	81,2
4	Бег 2000м (мин,с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Бег 3000м (мин,с)	-	-	-	-	-	-	-	-	13,0	12,5	12,4
6	Челночный бег 3x10 (с)	10,1	10,0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,2	7,2	7,1
7	Сгибание рук и разгибание в упоре лёжа (кол-во раз)	9	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2	+3	+3	+4	+5	+6	+7	+9	+11	+11	+11
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	-	20	24	28	32	36	40	44	45	49	50
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине	-	-	-	-	-	-	8	10	12	-	-
11	Прыжок в длину с места(см)	115	120	120	130	140	150	170	190	210	215	220
12	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	66	68	71	73	76	79	-	-	-	-	-
13	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	33	35	39	46	53	60	67	74	85	-	-
14	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки	-	-	-	-	-	-	26	28	30	-	-
15	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (см)	49	47	45	45	-	-	-	-	-	-	-
16	Прыжок в высоту с места (см)	27	28	29	32	35	38	41	44	45	46	47
17	Удержание равновесия на одной ноге (с)	-	-	-	-	-	-	-	2,3	2,5	2,5	2,6
18	Вращение 5 оборотов (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,77	2,78
19	Многоскоки 20м (с)										4,7	4,6

Контрольные нормативы по годам обучения (девушки)

№	Контрольный норматив	Этап подготовки										ССМ	ВСМ
		НП			ТЭ								
		1	2	3	1	2	3	4	5	6			
1	Бег 30м (с)	6,8	6,8	6,9	7,0	6,9	6,8	-	-	-	-	-	
2	Бег 60м (с)	-	-	-	-	-	-	10,3	10,1	9,9	9,6	9,4	
3	Бег 400 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,5	4,3	
4	Бег 2000м (мин,с)	-	-	-	-	-	-	-	-	10,0	9,5	9,4	
5	Бег 3000м (мин,с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6	Челночный бег 3x10 (с)	10,5	10,4	10,4	10,0	9,6	9,2	8,8	8,4	8,0	8,0	7,9	
7	Сгибание рук и разгибание в упоре лёжа (кол-во раз)	5	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+4	+5	+5	+7	+9	+11	+13	+14	+15	+15	+15	
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	-	18	21	24	27	30	33	36	39	43	44	
10	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	-	-	-	4	6	8	-	-	
11	Прыжок в длину с места(см)	110	115	115	125	135	145	155	165	175	215	220	
12	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	66	68	71	73	76	79	-	-	-	-	-	
13	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	33	35	39	46	53	60	67	74	85	-	-	
14	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	-	-	-	-	-	-	26	28	30	-	-	
15	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (см)	39	37	36	35	-	-	-	-	-	-	-	
16	Прыжок в высоту с места (см)	24	25	26	28	30	32	34	36	38	39	40	
17	Удержание равновесия на одной ноге (с)	-	-	-	-	-	-	-	2,2	2,4	2,4	2,5	
18	Вращение 5 оборотов (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,55	2,54	
19	Многоскоки 20м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,7	4,6	

Организация осуществляет тестирование по видам подготовки не связанными с физической нагрузкой (теоретическая, психологическая, тактическая подготовка). Тест составлен из 10 вопросов, составленных на основании пройденного материала за учебный год. Пример – Приложение 1.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА.

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки (до года)

Общая физическая подготовка:

— ходьба — на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;

— бег — на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом;

— прыжки — на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см);

— ориентирование в пространстве и строевые упражнения — в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»;

— акробатика — группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;

— висы и упоры — вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу;

— лазания — на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;

— равновесия — стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;

— общеразвивающие упражнения — без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя,

стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками;

- ходьба на внешней части стопы;
- ходьба на внутренней части стопы;
- ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю

часть стопы;

- круговые движения стопы на месте;
- подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;
- сидя на полу движения стопы на себя, от себя;
- сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;
- «баланс» на круговых тренажерах;
- комплекс упражнений на равновесие «Часы».

— наклоны вперед;

— выпад вперед – назад;

— выпад в левую, правую стороны;

— ходьба в полуприседе;

— круговые движения в коленных суставах;

— движения в коленях «Горнолыжник».

— круговые движения с разворотом бедра на 90°;

— круговые движения туловищем;

— стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;

— лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону;

— лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90° «по циркулю»;

— подвижные игры;

— упражнения на развитие физических качеств:

Силовые: отжимания, подъем туловища лежа на животе (ноги закреплены), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, «пистолетики», упражнения с гантелями (250 гр.), с набивным мячом (500 гр.).

Скоростные: бег 10, 20, 30 метров на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 сантиметров, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс до 2000 метров (без учета времени), бег до 1000 метров (на результат).

Координационные: челночный бег 3*10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо); подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость: Шпагаты, ласточки, флажки, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Имитационные упражнения.

Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

Хореография. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.

Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелинт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1,2 и 5позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях. Простое адажио.

Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

Изучаемый материал представлен в виде блоков. Каждый блок включает систему заданий и последовательность их исполнения. Внимание уделяется:

- совершенствованию техники скольжения по нескольким направлениям (шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений, составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу, спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги).

- изучению и овладению техникой однооборотных прыжков. Прыжки выполняются в обе стороны.

- овладению техникой вращений. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.)

- совершенствованию четких подъездов и выездов из элементов.

- подготовке и вкатыванию программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов.

Блок 1

- падать, садиться и подниматься на льду;
- ходьба на месте;
- ходьба с продвижением 8-10 шагов;
- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;
- глубокий присед на месте.

Блок 2

- чередование ходьбы с длительным скольжением;
- передвижение с приседами;
- «фонарики»: 1 вперед – 1 назад;
- «фонарики» вперед: 2-3 подряд;
- подскок на двух ногах с места;
- «змейка» вперед и назад: 4-6-8 подряд.

Блок 3

- скольжение вперед 8-10 шагов;
- скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);
- «фонарики» вперед: 4-6-8 подряд;
- «фонарики» назад: 4-6-8 подряд;
- остановка «плугом» вперед;
- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;
- остановка «плугом» с продвижением.
- «слалом» вперед.

Блок 4

- основной шаг вперед (отталкивание ребром);
- «змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);
- скольжение назад на одной ноге (дистанция – рост фигуриста) (на правой и на левой ноге);
- вращение на двух ногах: 2 оборота.

Блок 5

- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста);
- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста);
- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;
- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;

Блок 6

- дуга назад наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;

— беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;

- вращение на одной ноге: 3 оборота;
- остановка наружу ребром с обеих ног;
- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 7

- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;
- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;
- хоккейный тормоз правой или левой ногой;
- подскок «козлик»;
- спираль вперед на правой и левой ноге;
- выпад вперед на правой и левой ноге.

Блок 8

- открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;
- передвижение по кругу ходом назад наружу, вперед наружу с левой и правой ноги;
- балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги (прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу);

— беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение «винт» – модификация для начинающих.

Блок 9

- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;
- перекидной прыжок с места;
- прыжок «мазурка» с правой или левой ноги (прыжок «мазурка» – выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу);
- через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.

Пример: исходное положение – правая нога назад наружу; отталкивание – зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.

- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

Блок 10

- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);
- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;
- вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);
- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;
- полу-флип;

- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 11

- дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;
- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;
- спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;
- тулуп 1 оборот;
- вальсовые тройки с левой и правой ноги;
- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);
- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 12

- беговые вперед и назад по восьмерке;
- сальхов 1 оборот;
- дуги вперед с махами: 4-6 раз;
- лутц 0.5 оборота;
- комбинация прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп;
- тройки назад внутрь в обе стороны;
- вращение винт назад (минимум 3 оборота);
- вальс по восьмерке.

Блок 13

- риттбергер 1 оборот;
- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот;
- вращение в волчке (минимум 3 оборота);
- комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки);
- серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Блок 14

- флип 1 оборот;
- комбинация прыжков: риттбергер – риттбергер;
- серия прыжков: перекидной – прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь;
- тулуп 1 оборот;
- вращение «либела» (минимум 3 оборота);
- комбинация вращений: вращение вперед – вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге);
- тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

Блок 15

- прыжок «шпагат»;
- комбинация прыжков: перекидной – ойлер – сальхов;
- аксель;
- комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6);

— шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности —показ различных упражнений перед группой, режим дня и его выполнение.

Для воспитания настойчивости —выполнение нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения добиться успешного выполнения, работа в паре с более сильным фигуристом.

Для воспитания выдержки —отработка техники сложного прыжка на фоне усталости, развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

Для воспитания смелости —выполнение прыжков на более высокой скорости, показ упражнения перед группой.

Для воспитания трудолюбия —выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке, поддержание в порядке спортивного инвентаря, участие в конкурсе рисунка.

Соревновательная подготовка

Планируется участие в двух контрольных и двух основных соревнованиях в течение года. Также проводятся тесты по общей физической подготовке и зачеты по технической подготовке.

*Учебный материал для занимающихся в группах
начальной подготовки (свыше одного года)*

Общая физическая подготовка

— ходьба — совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу- приседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;

— бег — совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м;

— прыжки — совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180° ориентирование в пространстве и строевые упражнения — построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й;

— акробатика — совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;

— висы и упоры — в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе

лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;

— лазание — по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;

— равновесия — стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;

— общеразвивающие упражнения:

ОРУ для пальцев и кисти: сжатие пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках, опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полу- приседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание — опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание

отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

– подвижные игры и эстафеты (баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом).

– самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально - ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 450, 900, 1350 (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

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

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

Хореография. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман фразпе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям.

Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан.

Па - де – бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка.

Позы эфасе, круазе, 1 и 2 арабески.

Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск.

Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе.

Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе.

Адажио. Туры в воздухе.

Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

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, вы крюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК.

Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку.
Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Соревновательная подготовка

Планируется участие в двух контрольных и двух отборочных соревнованиях.

Планирование соревновательного дня:

Подготовка к выступлению на соревновании: проверка костюма; прическа; разминка в зале 30 мин; выход на лед, разминка, непосредственно выступление, обсуждение выступления.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (до трех лет)

Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения

Построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге построения и перестроения на месте и в движении.

- общеразвивающие упражнения

Ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений. Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

- упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением.

- акробатические и гимнастические упражнения

Группировка сидя, группировка лежа, группировка в приседе, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др. Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

- подвижные игры и эстафеты

Баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом.

- Упражнения комплексного воздействия (круговая тренировка).

Средства специальной физической подготовки

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360°), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

Хореография. Повторение пройденного и разучивание нового.

Батман дубль фразе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд батман в позах. Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллот на 450. Танцевальные шаги, тан лие на 450. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

— освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей;

— исполнение соревновательных программ (работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе);

— имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1—2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.;

— хореографическая подготовка (воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций);

— реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин»;

— прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какие-нибудь прыжки в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в «волчке») или в «ласточке» (для девочек в заклоне);

— спирали вперед и назад со сменой ног;

— 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;

— прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций: моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Инструкторская и судейская практика.

Практика определения ошибок в скольжении и выполнении отдельных элементов обязательной и произвольной программы у спортсменов младших разрядов. Попытка исправления ошибок. Умение оценивать выполненные элементы. Судейство внутренних школьных соревнований и курсовок в младших разрядах. Прикрепление 1 – 2 спортсменов младших разрядов к спортсмену старшей группы в порядке шефства, с целью обучения отдельным элементам. Знаний правил соревнований.

Соревновательная подготовка

Участие в одних отборочных, трех контрольных, двух основных соревнованиях.

*Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах
(свыше трех лет)*

Общая физическая подготовка

Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Специальная физическая подготовка

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540°.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе.

Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад.

Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении.

Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.

Хореографическая подготовка.

Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине.

Упражнения у станка. Сутеню на 90° вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп).

Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко).

Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск.

Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах. Шэне не менее 8 оборотов.

Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах).

Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс.

Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк). Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках.

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений.

Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы.

Спираль сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и вы крюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги.

Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и вы крюковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули.

Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.

Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.) разучивание прыжков в 3 оборота, в каскадах и прыжковых комбинациях.

Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку».

Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

Прокатывание программ под музыку в целом.

Тактическая подготовка

Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.

Инструкторская и судейская практика

— привлекать к тренировочному процессу младшего возраста фигуристов старшего (проведение упражнения, подвижной игры);

— активное участие в анализе видеоматериалов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, анализ статистических данных выступлением на различных соревнованиях;

— установки на (индивидуальный выбор тактических действий с учетом соревновательных ситуаций);

— участие в судействе подвижных игр в занятиях младшего возраста, соревнований внутри групп юных фигуристов.

Соревновательная подготовка

Участие в двух отборочных, трех контрольных, четырех основных соревнованиях.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников.

Средства ОФП и СФП схожи с используемыми на тренировочном этапе.

Техническая подготовка

На первом году обучения, на этом этапе фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ разряда КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации

вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, вы крюков, скоб.

Второй год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум тремя прыжками 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.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций.

Тренерская и судейская практика

- анализ видеоматериалов, разработка модели технико-тактических действий с учетом соревновательных ситуаций;

- разработка положения о соревнованиях для занимающихся младшего возраста;

- судейство соревнований среди занимающихся младшего возраста;

- проведение фрагментов занятия (под контролем тренера) среди занимающихся младшего возраста.

Соревновательная подготовка

Участие в трех отборочных, трех контрольных, пяти основных соревнованиях.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Общая физическая и специальная физическая подготовка

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, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. 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.

Техническая подготовка

- 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 8 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 4,5 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.

Тактическая подготовка

Моделирование условий соревнований.

Соревновательная подготовка

Участие в трех отборочных, трех контрольных, шести основных соревнованиях.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	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	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение

	культурой и спортом			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 занятия физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
УТ	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	≈600/900		
	Роль и место физической культуры в	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены.

формировании личностных качеств			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 подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки.	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	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.
ССМ	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/нетренированность	≈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	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы

	многокомпонентный процесс			спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфической 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 и применения восстановительных средств.
ВСМ	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и

	деятельности.			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	в переходный		Педагогические средства

	средства и мероприятия	период спортивной подготовки	<p>восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности и применения восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
--	------------------------	------------------------------------	--

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

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 ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ», при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «фигурное катание на коньках», 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.

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».

Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера-преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника.

Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий. В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

Требования безопасности до занятия, во время занятия и после занятия:

- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- в процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

- при проведении занятий по фигурному катанию соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.
- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.
- надеть легкую, теплую, не стесняющую движения одежду и перчатки или варежки.
- проверить исправность инвентаря и крепление лезвия к ботинку. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- проверить подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
- перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера-преподавателя правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.
- соблюдать интервал при движении на коньках на ледовой площадке, катке 3-4 м.
- при движении по ледовой площадке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других фигуристов.
- при падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.
- следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых признаках обморожения.
- во избежание потертостей ног не ходить на коньках в тесной или слишком свободной обуви.
- при занятиях на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.
- при первых признаках обморожения, при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- с помощью тренера-преподавателя при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- при исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форсмажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.
- организованно покинуть место проведения занятия (тренер-преподаватель выходит последним).
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.
- заниматься строго по плану тренера-преподавателя, внимательно слушать и

выполнять его указания;

- во время занятий на льду не должны присутствовать посторонние лица;
- при столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
- начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя;
- строго соблюдать дисциплину;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материально-технические условия

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):

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки :

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

23.	Эспандер										
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				к	с	к	с	к	с	к	с
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

*К – количество *С – Срок эксплуатации лет

- обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				к	с	к	с	к	с	к	с
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			-	-	1	1	1	1	1	1

*К – количество *С – Срок эксплуатации лет

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;

- наличие хореографического зала;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия

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 бальных танцев, хореографы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный 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).

ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ» осуществляет непрерывность профессионального развития путем прохождения тренерами-преподавателями курсов повышения квалификации раз в 4 года.

Информационно-методические условия

1. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера/Е.А. Гаврилова.- Москва: ООО «ПРИНЛЕТО», 2022.-512с.:ил. ISBN978-5-6047734-8-2. Текст: непосредственный.
2. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет/Г.А. Кузьменко. – Москва Советский спорт, 2008. – 268 с. ISBN 978-5-9718-0267-9. Текст: непосредственный.
3. Лях В.И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов (методические рекомендации)/Лях В.И. – Москва, 2022. – 69 с. URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/6_lyh_teoretiko-metodicheskie_osnovy_trenirovki.pdf (дата обращения: 20.03.2023). - Текст : электронный.
4. Медицинский контроль в спортивной школе (тематическая папка)/составитель Н.Н. Алексеенко – Красноярск: 2017. -96 с. URL: http://irs-krsk.ru/sites/default/files/page/files/v_pechat_mm_kontrol.pdf (дата обращения: 20.03.2023). - Текст : электронный.
5. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера/коллектив авторов, под редакцией Г.А.Макаровой.-Москва:ООО «ПРИНЛЕТО», 2022.-512с.:ил. ISBN978-5-6047734-3-7. Текст: непосредственный.
6. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском

спорте. Настольная книга тренера: в 2т./ В.Н. Платонов.- Москва: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил. ISBN978-5-6046191-0-0. Текст: непосредственный.

7. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./ В.Н. Платонов.- Москва: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил. ISBN978-5-6046191-1-7. Текст: непосредственный.

8. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее/ И.В.Левшин, Л.В. Михно, А.Н.Поликарпочкин, Д.Г. Елистратов – Москва: Спорт, 2016. – 152 с. ISBN 978-5-906839-48-0. Текст: непосредственный.

9. Тарасова Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва (методические рекомендации)/Л.В.Тарасова – Москва, 2022. – 48 с. URL:https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/5_tarasova_formirovanie.pdf (дата обращения: 20.03.2023). - Текст : электронный.

10. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. /Авторы-составители Л.С. Хачатуров, Б.Н. Найданов – М.: ФГБУ ФЦПСПР 2022. – 127 с. URL: <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-figureskating-enr.pdf> (дата обращения: 20.03.2023). - Текст : электронный.

Перечень Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;
2. Олимпийский комитет России <https://olympic.ru/>;
3. РАА «РУСАДА» <http://rusada.ru/>;
4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>;
5. Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания <https://фцомофв.рф/>
6. Федерация фигурного катания на коньках России <https://fsrussia.ru/>