

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Раменское»
МБУ ДО «СШ «Раменское»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Раменское»
Протокол № 1 от 25.04.2023



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Раменское»
№ 22 от 28.04.2023
Директор
Русаков Д.А.

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

Продолжительность этапов (в годах):

- Этап начальной подготовки - 3 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 6 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничения
- Этап высшего спортивного мастерства - без ограничения

Разработчик:

Старший инструктор-методист Недоноскова Любовь Ильинична

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	4
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	8
	2.3. Календарный план воспитательной работы	9
	2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	12
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III.	Система контроля	14
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	18
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	45
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	45
	6.1. Материально-технические условия реализации Программы	45
	6.2. Кадровые условия реализации	47
	6.3. Требования к материально-техническим условиям реализации	48
VII.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	48
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		49

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. В настоящее время в условиях постоянного развития спорта и усложнения технических элементов актуальным вопросом является выбор правильной стратегии подготовки юных спортсменов для достижения максимальных результатов, а также вопрос отбора наиболее способных спортсменов к данному виду спорта.

Одним из главных направлений совершенствования подготовки спортсменов является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности учащихся на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню их физической и технической подготовленности по годам обучения.

Характеристика вида спорта.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на 1 Конгрессе конькобежцев. Фигурное катание — конькобежный вид спорта, относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Современное направление развития фигурного катания на коньках характеризуется ярко выраженной тенденцией к гармонии основных компонентов катания, сбалансированности содержания программы. Перед спортсменами ставится задача продемонстрировать владение всеми группами элементов — шагами, спиралями, вращениями, прыжками — в одиночном катании, поддержками, подкрутками, выбросами, тодесами, совместными и параллельными вращениями в парном катании, разнообразными шаговыми комбинациями в танцах на льду.

Фигурному катанию свойственны смешанные упражнения, в которых преобладают ациклические движения. Многообразие форм движений, различный характер прилагаемых усилий требуют развития у фигуриста разных по характеру физических качеств. Динамическая работа дополняется значительной долей статических упражнений. В связи с этим занятия фигурным катанием развивают как статическую, так и динамическую силу. Совершенствуются у фигуристов и такие физические качества, как гибкость и ловкость. С повышением квалификации спортсмена растет быстрота поступательных и вращательных движений, статическая выносливость при поддержании различных поз. Этот вид спорта оказывает огромное влияние не только на развитие двигательного аппарата, но и на функции сенсорных систем организма. Многочисленные ускорения и замедления, наклоны и вращения, сложность сохранения равновесия на малой площади опоры повышают тонкость анализа положений и перемещений тела и развивают вестибулярный аппарат. Повышаются мышечно-суставная и тактильная чувствительность, точность глазомера, дифференцировка слуховых ощущений, способность к комплексному восприятию информации от многих сенсорных систем (чувство льда).

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по фигурному катанию на коньках (одиночное катание) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1092' (далее — ФССП).

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

1.3. Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий фигурным катанием на коньках; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Раменское, Московской области, России по фигурному катанию на коньках.

1.4. Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании «МБУ ДО СШ «Раменское».

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3 года	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6 года	8	5

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничен	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничен	14	1

2.1.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	До 1 года	6-10	312-520
	Свыше 1 года	12-14	624-728
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 3х лет	14-18	728-936
	Свыше 3х лет	20-22	1040-1144
Этап совершенствования спортивного мастерства		24-28	1248-1456
Этап высшего спортивного мастерства		28-32	1456-1664

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные 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 для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования:

	Этапы и годы подготовки
--	-------------------------

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2	3	4	3	3
Отборочные	-	1	1	3	3
Основные	2	4	3	5	5

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Московской области.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования

						(этап спортивной специализации)	спортивного мастерства
		Наполняемость групп (человек)					
		10		5		3	
		Недельная нагрузка в часах					
		До 1 года	Свыше 1 года	До 3х лет	Свыше 3х лет	-	
		6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
	<i>Общее количество часов в год</i>	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456	
1	Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10	
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15	
3	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	7-9	9-11	
4	Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50	
5	Хореографическая подготовка(%)	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15	
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	
7	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9	
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	До года (1 год)	Свыше 1 года
1	Общая физическая подготовка	82-100	135-144
2	Специальная физическая подготовка	45-104	111-114
3	Спортивные соревнования	3-10	6-22
4	Техническая подготовка	100-134	211-264
5	Хореографическая подготовка	31-105	104-114
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-15	10-22
7	Инструкторская и судейская практика	-	-
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	3-15	8-21

9	Тестирование и контроль	45-37	39-27
	ИТОГО	312-520	624-728

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	До 3х лет	Свыше 3х лет
1	Общая физическая подготовка	85-141	103-110
2	Специальная физическая подготовка	135-138	165-172
3	Спортивные соревнования	15-30	73-84
4	Техническая подготовка	302-365	434-445
5	Хореографическая подготовка	120-131	174-182
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-30	31-47
7	Инструкторская и судейская практика	7-41	10-44
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	14-30	20-35
9	Тестирование и контроль	35-30	30-25
	ИТОГО	728-936	1040-1144

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	118-125
2	Специальная физическая подготовка	131-145
3	Спортивные соревнования	125-135
4	Техническая подготовка	571-622
5	Хореографическая подготовка	135-195
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25-58
7	Инструкторская и судейская практика	69-88
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	49-63
9	Тестирование и контроль	25
	ИТОГО	1248-1456

2.3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Профориентационная деятельность		
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская	- Просмотр и анализ проведения учебно-	В течение

	практика	тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений.	В течение года
Здоровье сбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, МО, Раменского г.о.; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	В течение года
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий,	В течение года

	направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	
--	---	--

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг» и «Ценности спорта»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы:	в течение учебно-тренировочного	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга

"Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	года по плану МО	Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно- тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года

	проведении спортивных мероприятий	Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

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

№	Мероприятие	Содержание
1.	Наличие медицинского обследования у поступающих спортсменов	Справка о состоянии здоровья и отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям по избранному виду спорта
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в ГБУЗ «Раменская областная больницы», члены сборных команд - в спортивном диспансере г.Мытищи и в МОНИКИ согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Медицинское обеспечение спортивных мероприятий	Проводится медицинскими организациями по контракту
4.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
5.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил.
6.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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.

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: 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.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства: 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.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

Таблица №1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» в соответствии с приложением № 6 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденной Приказом Минспорта

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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)	кол-во раз	не менее		не менее	
			65	68		
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее	
			30	35		
2.3	Выкрут прямых рук вперед — назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Таблица № 2

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» в соответствии с приложением № 7 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденной Приказом Минспорта России от «30» ноября 2022г. N1092

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115

1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			24	21
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			71	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			39	
2.3	Выкрут прямых рук вперед — назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица №3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках» в соответствии с приложением № 8 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденной Приказом Минспорта России от «30» ноября 2022г. N1092

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 2000 м	мин,с	не более	
			-	10,0
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,0	-
1.4	Челночный бег 3x10 м	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)	кол-во раз	не менее	
			45	39
1.8	Подтягивание из виса на высокой	кол-во раз	не менее	

	перекладине		12	-
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	18
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			30	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			85	
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности развития организма и сенситивные периоды воспитания физических качеств мужчин и женщин (таблица 4). Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Таблица № 4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+			+	+		
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)									+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Этап начальной подготовки

Цель обучения на начальном этапе подготовки содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения. Во время ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий. Для становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.

Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Виды и средства специальной технической подготовки (СТП), ОФП, СФП в группах НП 1-3 года обучения представлены в таблицах 5-6.

Таблица № 5

Вид и средства общей и специальной физической подготовки в группах НП 1-3 года обучения

Вид и средства подготовки	Методические рекомендации и особенности организации занятий
<p>Общая физическая подготовка Средства ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп. Элементы различных видов спорта: - легкой атлетики беговые упражнения(выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления), ускорения с места и с хода (10-15м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции, прыжки в высоту и длину, метания); - гимнастики (спортивной и художественной); - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр. 	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки.</p> <p>На первом году обучения основной задачей является обучение техники выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>На втором году обучения раннее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера. Комплексы ОРУ проводятся фронтальным групповым, индивидуальным или методом групповой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях. Длительность выполнения от 6-40 сек, скоростно-силовых – до 2 минут. Интервалы отдыха до восстановления 3-6</p>

	минут в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются для развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты и ловкости. Количество переключений должно возрастать.
Средства СФП: - комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; -комплексы упражнений для развития взрывной силы; -комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей; -комплексы упражнений для развития гибкости; - ритмика; - хореография.	При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. Большое внимание отводится упражнением на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, использовать данные упражнения после силовых тренировок и в качестве завершения каждого тренировочного занятия

Таблица № 6

**Вид и средства специальной технической подготовки (СТП) в группах
НП 1-3 года обучения**

Раздел	Средства специальной технической подготовки
Блок 1	Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; Падать, садиться и подниматься на льду; Ходьба на месте; Ходьба с продвижением 8–10 шагов; Чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; Глубокий присед на месте.
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; Т-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 прыжок с правой или левой ноги; 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; 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 ; 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; Комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп;

	Тройки назад внутрь в обе стороны; Вращение винт USp назад (минимум 3 оборота); Вальс по восьмерке.
Блок 13	Риттбергер 1об.; Комбинация прыжков: перекидной – риттбергер1 об.; Вращение «волчок» SSp (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 об.; Комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер; Вращение в ласточке CSp (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"; Лутц 1 об.; Различные комбинации и каскады прыжков в 1 оборот; Аксель; Комбинация вращений: Combo Spin (общее минимальное число оборотов - 6 Шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки).
2й год обучения	Выполнение согласно требованиям нормы «юный фигурист» и тестов по скольжению в соответствии с действующей ЕВСК по фигурному катанию на коньках
3й год обучения	Выполнение согласно требованиям классификации по разряду «3 юношеский», а также тестов по скольжению в соответствии с действующей ЕВСК по фигурному катанию на коньках

В группах начальной подготовки первого года обучения периодизация годичного макроцикла носит условный характер, а контроль предусмотрен в виде зачетов по видам подготовки в течение учебного года. Параметры объёма, интенсивности и координационной сложности занятий имеют тенденцию к увеличению на протяжении всего сезона, что является спецификой первого года обучения.

Со второго года обучения периодизация учебного процесса носит более выраженный характер, разделяясь на подготовительный, соревновательный, переходный и восстановительный периоды. Основные параметры нагрузки СТП в отдельном тренировочном занятии в годичном макроцикле подготовки в группах НП 1-3 года обучения представлены в таблице 7. Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах НП 2-3 года обучения в годичном макроцикле представлены в таблице 8.

Таблица № 7

Основные параметры нагрузки СТП в отдельном тренировочном занятии в годичном макроцикле подготовки в группах НП 1-3 года обучения

Год обучения	Объём нагрузки, кол-во элементов	Интенсивность нагрузки, упр./мин	Режим обучения
1	40-60	1,9-2,4	5-6 элементов по 8-10 попыток
2	64-80	1,6-2,0	8 элементов по 8-10 попыток
3	96-120	1,7-2,2	12 элементов по 8-10 попыток

Таблица № 8

Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах НП 2-3 года обучения в годичном макроцикле

МЦ и МКЦ	направленность	Виды подготовки и уровень нагрузки
ОП ординарный Втягивающий от 2 мкц	<ul style="list-style-type: none"> - скорость; - скоростно-силовая; - ловкость; - двигательно-координационная; - гибкость; - общая выносливость 	<p>Средний ОФП- 80% СФП - 20%+ хореография ОФП+СФП – 45 мин- 55 раз в неделю Хореография- 3 раза в неделю</p>
ОП ординарный, от 2 до 4 мкц	<ul style="list-style-type: none"> - быстрота реакции; - ловкость; - сила; - спец выносливость; - общая выносливость; - гибкость 	<p>Средний ОФП – 70% СФП – 30% + хореография 45 минут 5 р/нед Хореография – 3 р/нед</p>
ОП ординарный, базовый до 6 мкц	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - двигательно-координационная; - скорость; - скоростно-силовая; - гибкость; - общая выносливость 	<p>Средний СТП 50 % 45 мин 5 р/нед ОФП 25 % СФП 25 %+ хореография 40 мин 2-3 р/нед</p>
СП ординарный, базовый до 16 мкц	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - скорость; - скоростно-силовая; - двигательно-координационная; - гибкость; - спец выносливость; - общая выносливость 	<p>Средне-большой, большой СТП – 70% 45 мин 6 р/нед ОФП – 20% СФП – 10%+ хореография 45 минут 3 р/нед</p>
Восстановительный (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> - психоэмоциональная разгрузка; - гибкость; - двигательно-координационная; - общая выносливость 	<p>Небольшой ОФП – 80% СФП – 20% игровой метод</p>

СП базовый, ударный (целесообразно включение через два мкц на третий)	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - двигательльно-координационная; - скор. выносливость; - скоростно-силовая; - сила; - силовая выносливость; - общая выносливость; - гибкость 	Большой СТП – 70% ОФП – 5% СФП- 25%
СП базовый ординарный (3-4 мкц – для постановки соревновательных программ)	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - двигательльно-координационная; - скорость; - скоростно-силовая; - сила; - гибкость - постановка программ 	Средне-большой СТП – 65% ОФП – 5% СФП -30%
Подводящий Ординарный (перед соревновательными мкц)	<ul style="list-style-type: none"> - техника + надежность; - скоростно-силовая; - спец выносливость; - гибкость 	Средний СТП – 80% СФП – 20%
МЦ контрольный подготовительный (соревновательный) ударный	<ul style="list-style-type: none"> - техника + надежность; - спец выносливость; - гибкость 	Большой СТП – 85% СФП- 15%
Восстановительный СП (после каждого соревновательного)	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - гибкость; - психоэмоциональная разгрузка; 	Средний-малый СТП – 70% ОФП – 10% СФП - 20%

Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе - соревновательные программы. На втором и третьем году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и вне ледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.

Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия. Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются

комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.

На втором году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы над осанкой. Третий год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.

Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на втором и третьем году обучения.

Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные - с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.

При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса. Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги — до 6; интервал отдыха — зависит от направленности и задач; число повторений серий — 2-3).

В соревновательном периоде на 2 году обучения сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле. На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических особенностей детей данного возраста.

Моделирование соревновательных ситуаций на 2 и 3м году обучения

Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:

- моделирование соревновательной разминки;
- прокат соревновательных программ на разные трибуны;
- прокат в соревновательных костюмах;
- прокат после жеребьевки;
- моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.).

Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.

Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации. По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений,

прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды. Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы.

Возможна следующая последовательность:

- предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение;
- предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;
- предлагается свободный выбор элементов и музыки;
- предлагается образ и музыкальное сопровождение;
- предлагается создать образ.

Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.

Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап обучения предусматривает дальнейшее изучение и совершенствование отдельных элементов фигурного катания, а также соревновательных программ в соответствии с требованиями правил соревнований действующей ЕВСК. В течение данного периода обучения у спортсменов наблюдается тенденция к повышению уровней вращений и дорожек шагов, улучшение качества владением коньком и переходов между элементами в программе, увеличение количества оборотов в прыжковых элементах, повышение уровня исполнительного мастерства, хореографии и презентации программ

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

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др. Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков, исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею

и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей. Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Основой технической подготовки фигуристов данного этапа является обучение реберному скольжению, а также выполнение тестовых упражнений, включающих основные движения фигурного катания, шаги и повороты в соответствии с предписанными ЕВСК требованиями. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой. Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов. Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок. В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка. Содержание средств и их направленность для развития физических качеств представлены в таблице 9.

Таблица №9

Содержание средств и их направленность для развития физических качеств

Направленность	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	- упражнения на количество раз до предела (до отказа работы)	15 раз
	- подтягивания - отжимания	20 раз

	<ul style="list-style-type: none"> - работа с отягощением (внешним и собственным телом); - метание предметов (влево, вправо, назад) - упражнения на пресс (прямых и косых мышц) - упражнение для мышц спины (разгибание туловища со скручиванием и без) -удержание позы 	<p>10-15 x 3 раза</p> <p>10-20-30-45 сек</p>
Скоростно-силовая подготовка	<p>Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивания - отжимания - пистолетик - упражнения на пресс - упражнения для мышц спины - многоскоки - многоскоки на максимальную дальность - прыжковые упражнения на стопу 	<p>10-15 сек</p> <p>15сек</p> <p>5 сек</p> <p>10 раз x3</p> <p>30 сек</p> <p>20-30 метров</p> <p>20-30 метров</p>
Скорость	<p>Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двойные прокруты; - комбинация - тройные прокруты; - челночный бег; - бег с ускорением; - бег с хода; - упражнения с резиной 	<p>До падения скорости</p> <p>10м x 4</p> <p>30 м</p> <p>30 м</p> <p>10-15 раз</p>
Скоростная выносливость	<p>Все упражнения на скорость, на время, на количество повторов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беговые упражнения; - комбинированный бег; - бег с изменением направления и фронта движения; - бег с изменением скорости; - в круговой тренировке скоростно-силовые и силовые упражнения на скорость. 	<p>5-7 повт</p>
Специальная выносливость	<ul style="list-style-type: none"> - в круговой тренировке имитационные упражнения; - на фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения; - скоростно-силовые упражнения; 	<p>Комплексы длительно от 2-3 до 5-8 минут</p>
Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры; - эстафеты; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения со скакалкой; - спортивные игры; - кувырки (вперед, назад); - колесо (правым и левым боком); - мостики; - перевороты через стойку. 	<p>20-30 минут</p> <p>20-30 минут</p> <p>20 минут</p> <p>7-10 минут</p> <p>20-30 минут</p> <p>3 x 3</p> <p>5 x 5</p> <p>5-7</p> <p>5 раз</p>
Быстрота реакции	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения по команде; - выполнение упр. из нестандартных положений; - скакалка – тройные прокруты; - туры на максимальное количество оборотов; - прыгивания с выпрыгиванием. 	<p>5 сек</p> <p>5 раз</p> <p>7-10 раз</p>

Двигательно-координационная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - туры (влево вправо) на максимальное количество оборотов; - туры с изменением позиций рук; - тур 8 x 8 - удержание позы выезда на время; - имитационные упражнения; - хореография; - комбинации на скакалке; - беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения; - гимнастические упражнения; - спортивно-подвижные игры; - плавание; - ОРУ; - вращения на спинере; - упражнения на равновесие; - упражнения на тренажерах для развития вестибулярной устойчивости. 	5 x 5 5-7 раз 30с – 1,5 мин 10 – 15 мин 1 час 1,5 мин 25-30 сек 15 мин
Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> - активная и пассивная гибкость; - упражнения на гибкость спины (мостики, «корзинка», «конверт»); - шпагаты, складка - удержание позиций различных сложных положений туловища и ног (бильман, «кольцо», затяжка вперед, «флажок» и др); - переводы из одной сложной позиции в другую - Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата 	15 мин 30 с

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

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

форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

Ледовая подготовка для фигуристов направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

Методические рекомендации по построению циклов подготовки спортсменов УТГ 1-3 года обучения

При построении годового микроцикла для групп УТГ структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. Возможно построение одно- и двух-волнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их возраста. Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов.

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 5-дневный микроцикл избирательной направленности для УТГ 1-2 года обучения и комплексного развития качеств для УТГ 3 года обучения.

С подключением занятий по ледовой подготовке, как правило, целесообразно осуществлять переход на 6-дневный микроцикл. При этом объем занятий по ОФП - СФП сокращается до 2-3-4 раз в неделю, но увеличивается их интенсивность, и они носят комплексный характер.

Планирование структуры микроцикла всегда осуществляется во взаимосвязи всех видов подготовки для осуществления развивающего непрерывного процесса обучения и тренировки в группах УТГ, что служит основой для дальнейшей углубленной специализации в группах спортивного совершенствования.

На 1-м этапе подготовительного периода УТГ 1-2 года обучения используют микроцикл по СТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2-му этапу подготовительного. На середине 2 этапа и в соревновательном периоде занятия по ОФП - СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов. На 2м этапе подготовительного периода в структуре микроциклов предусмотрено включение индивидуальной работы по постановки соревновательных программ. Возможны варианты включения такой работы ежедневно (комплексный характер микроцикла) или в отдельные дни микроцикла (избирательный характер).

Во всех случаях тренер останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации. К концу 2 этапа подготовительного периода осуществляется переход на микроциклы моделирующие соревновательную нагрузку. В таблицах 10-15 представлена

структура и примерная направленность отдельных микроциклов по периодам подготовки.

Таблица № 10

Направленность и уровень нагрузки в микроциклах по периодам подготовки в годичном макроцикле УТГ 1-3 года обучения

МКЦ	Направленность воздействия	Виды подготовки и уровень нагрузки
1. Подготовительный период		
1.1.Общеподготовительный этап		
ОП ординарный втягивающий	- скорость; - скоростно-силовая подготовка; - ловкость; - двигательно-координационные способности; - гибкость; - общая выносливость	Средний ОФП – 70% СФП – 30%
ОП ординарный	- скорость; - скоростно-силовая подготовка; - ловкость; - двигательно-координационные способности; - гибкость; - общая выносливость	Средний ОФП – 60% СФП – 40%
ОП ударный	- быстрота реакции; - ловкость; - сила; - спец выносливость; - общая выносливость; - гибкость	Большой ОФП – 50% СФП- 50%
1.2. Специально-подготовительный этап		
СП ударный	- скоростно-силовая подготовка; - скоростная выносливость; - двигательно-координационные способности; - спец выносливость; - общая выносливость; - гибкость;	Большой ОФП – 60% СФП- 40%
Восстановительный	- гибкость; - двигательно-координационные способности; - общая выносливость;	небольшой ОФП – 60% СФП- 40%
СП базовый ординарный	- техника; - двигательно-координационные способности; - скорость; - скоростно-силовая подготовка; - гибкость; - общая выносливость	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СФП - 30%
СП базовый ординарный	- техника; - двигательно-координационные способности; - скорость; - скоростно-силовая подготовка; - сила;	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СФП - 30%

	- гибкость	
СП базовый ударный	- техника; - двигательльно-координационные способности; - скоростная выносливость; - скоростно-силовая подготовка; - сила; -силовая выносливость; - общая выносливость; - гибкость	Большой СТП – 60% ОФП – 5% СФП - 35%
Восстановительный	- общая выносливость; - гибкость	Малый ОФП – 50% СФП - 50%
СП базовый ординарный	- техника; - двигательльно-координационные способности; - скорость; - скоростно-силовая подготовка; - сила; - гибкость; - постановка программ	Средне-большой СТП – 65% ОФП – 5% СФП - 30%
СП базовый ударный	- техника; - постановка программ; - двигательльно-координационные способности; - скоростная выносливость; - скоростно-силовая подготовка; - сила; -силовая выносливость; - общая выносливость; - гибкость	Большой СТП – 70% ОФП – 5% СФП - 25%
Восстановительный	- техника; - постановка программ; - общая выносливость; - гибкость - психоэмоциональная разгрузка	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СФП - 30%
СП базовый ординарный	- техника; - постановка программ; - контроль; - двигательльно-координационные способности; - скоростно-силовая подготовка; - сила; - гибкость	Средне-большой СТП – 70% ОФП – 5% СФП - 25%
МЦ контрольно-подготовительный СП ударный	- техника; - двигательльно-координационные способности; - спец выносливость; - сила; - гибкость	Предельный СТП – 80% СФП - 20%
Восстановительный	- общая выносливость; - гибкость - психоэмоциональная разгрузка; - постановка программ;	Малый СТП – 70% ОФП – 5% СФП - 25%
СП ординарный	- техника; - постановка программ;	Средний

	<ul style="list-style-type: none"> - скоростно-силовая подготовка; - прыж. выносливость; - гибкость; - общая выносливость; 	СТП – 70% ОФП – 5% СФП - 25%
СП ударный моделирующий	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - скоростно-силовая подготовка; - прыж. выносливость; - гибкость; - спец выносливость; 	Большой СТП – 80% СФП - 20%
СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - скоростно-силовая подготовка; - прыж. выносливость; - гибкость; - общая выносливость; 	Средний СТП – 70% ОФП – 5% СФП - 25%
Восстановительные	<ul style="list-style-type: none"> - гибкость; - восстановительные мероприятия 	Малый СТП – 70% ОФП – 5% СФП - 25%
Подводящий ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника + надежность; - скоростно-силовая; - спец выносливость; - гибкость 	Средне-большой СТП – 80% СФП - 20%
МЦ контрольно-подготовительный (соревновательный) СП ударный	<ul style="list-style-type: none"> - техника + надежность; - спец выносливость; - гибкость 	Околопредельный СТП – 85% СФП - 15%
Восстановительный СП	<ul style="list-style-type: none"> - техника - гибкость - психоэмоциональная разгрузка; 	Средне- малый СТП – 70% ОФП – 20% СФП - 10%
СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - скоростно-силовая подготовка; - прыж. выносливость; - гибкость; - общая выносливость; 	Средний СТП – 70% ОФП – 5% СФП - 25%
СП ударный	<ul style="list-style-type: none"> - техника + надежность; - прыж. выносливость; - спец. и скор.выносливость; - гибкость; 	Большой СТП – 80% СФП - 20%
СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - скоростно-силовая подготовка; - двигательльно-координационные способности; - гибкость; - исполнит. мастерство 	Средний СТП – 75% ОФП – 5% СФП - 20%
МЦ контрольно-подготовительный (моделирующий)	<ul style="list-style-type: none"> - техника + надежность; - исполнит. мастерство - спец выносливость; - гибкость; 	Большой СТП – 75% СФП - 25%
Восстановительный СП	<ul style="list-style-type: none"> - общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание) - гибкость; 	Малый ОФП – 50% СФП - 50%

	- восстановительные мероприятия	
2. Соревновательный период		
Подводящий ординарный	- техника + надежность; - скоростно-силовая подготовка; - двигательно-координационные способности; - спец выносливость; - гибкость;	Средний СТП – 80% СФП - 20%
Соревновательный	- техника + надежность; - спец выносливость; - гибкость;	Предельный СТП – 90% СФП - 10%
Восстановительный	- гибкость; - восстановительные мероприятия	Небольшой
Подводящий	- техника + надежность; - скоростно-силовая подготовка; - двигательно-координационные способности; - спец выносливость; - гибкость;	Средний СТП – 80% СФП - 20%
Соревновательный	- техника + надежность; - спец выносливость; - гибкость;	Предельный СТП – 90% СФП - 10%
Восстановительный	- гибкость; - восстановительные мероприятия	Небольшой
Подводящий ординарный	- техника + надежность; - скоростно-силовая подготовка; - двигательно-координационные способности; - спец выносливость; - гибкость;	Средний СТП – 80% СФП - 20%
Соревновательный	- техника + надежность; - спец выносливость; - гибкость;	Предельный СТП – 90% СФП - 10%
Восстановительный	- восстановительные мероприятия	малый
СП ординарный	- техника; - скоростно-силовая подготовка; - двигательно-координационные способности; - гибкость; - исполнит. мастерство	Средний СТП – 75% ОФП – 5% СФП - 20%
Подводящий ординарный	- техника + надежность; - скоростно-силовая подготовка; - двигательно-координационные способности; - спец выносливость; - гибкость;	Средний СТП – 80% СФП - 20%
Соревновательный	- техника + надежность; - исполнит. мастерство - спец выносливость; - гибкость;	Предельный СТП – 90% СФП - 10%
Восстановительный	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание) - гибкость; - восстановительные мероприятия	Малый ОФП – 50% СФП - 50%
СП ординарный	- техника; - скоростно-силовая подготовка; - двигательно-координационные способности;	Средний

	<ul style="list-style-type: none"> - гибкость; - исполнит. мастерство 	СТП – 75% ОФП – 5% СФП - 20%
СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - прыж. выносливость; - гибкость; - исполнит. мастерство 	Средне-большой СТП – 75% ОФП – 5% СФП - 20%
Подводящий	<ul style="list-style-type: none"> - надежность; - исполнит. мастерство; - спец. выносливость; - гибк., коорд. 	Средний СТП – 80% СФП - 20%
Подводящий	<ul style="list-style-type: none"> - техника + надежность; - исполнит. мастерство - спец выносливость; - гибк., коорд. 	Средний СТП – 80% СФП - 20%
Соревновательный	<ul style="list-style-type: none"> - техника + надежность; - исполнит. мастерство - спец выносливость; - гибкость 	Предельный СТП – 90% СФП - 10%
Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание) - гибкость; - восстановительные мероприятия 	Малый ОФП – 50% СФП - 50%
3. Переходный период		
СП ординарный восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - двигательно-координационные способности; - гибкость; - общая выносливость; - медицинский контроль; - лечебно-профилактические мероприятия 	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СФП - 30%
СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - двигательно-координационные способности; - скорость; - скоростно-силовая подготовка; - гибкость; - общая выносливость 	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СФП - 30%
Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - двигательно-координационные способности; - постановочная работа - гибкость; - импровизация; - общая выносливость 	Средний СТП – 70% ОФП – 10% СФП - 20%
ОП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - двигательно-координационные способности; - скорость; - скоростно-силовая подготовка; - гибкость; - постановочная работа - общая выносливость 	Средне-большой СТП – 70% ОФП – 10% СФП - 20%
Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - двигательно-координационные способности; - гибкость; 	Средний

	- общая выносливость; - лечебно-профилактические мероприятия	СТП – 60% ОФП – 10% СФП - 30%
--	---	-------------------------------------

Таблица №11

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 этапа подготовительного и переходного периода по ОФП - СФП для УТГ

Дни МКЦ	Направленность воздействия	Уровень нагрузки
1	- содействие развитию скоростных способностей; - обучение и совершенствование техники скоростных упражнений; - развитие гибкости и двиг.- координационных способностей	Средний
2	- содействие развитию скоростно-силовых способностей; - обучение и совершенствование техники скоростно-силовых упражнений; - развитие гибкости и двиг.- координационных способностей	Большой
3	- содействие развитию силовых и скоростно-силовых способностей; - развитие гибкости и двиг.- координационных способностей	Средний
4	- содействие развитию специальной выносливости; - развитие гибкости и двиг.- координационных способностей	Большой
5	- содействие развитию общей выносливости и творческих способностей;	Средний
6	- игровой день	небольшой

Таблица №12

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 этапа подготовительного и переходного периода по СТП для УТГ

Дни МКЦ	Направленность воздействия	Уровень нагрузки
1	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию скоростных способностей; - обучение и совершенствование техники скоростных упражнений на льду; - развитие гибкости и двиг.- координационных способностей	Средний
2	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию скоростно-силовых способностей на льду; - развитие гибкости и двиг.- координационных способностей	Средний
3	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию силовых и скоростно-силовых способностей; - развитие гибкости и двиг.- координационных способностей	Большой
4	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания;	Большой

	- содействие развитию специальной выносливости; - развитие гибкости и двиг.- координационных способностей	
5	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию общей выносливости и творческих способностей;	Средний
6	- содействие развитию общей выносливости и творческих способностей (элементы ледовой хореографии)	Средний

Таблица №13

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 2 этапа подготовительного периода по СТП для УТГ

Дни МКЦ	Направленность воздействия	Уровень нагрузки
1	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию скоростных способностей; - обучение и совершенствование техники скоростных упражнений на льду; - развитие гибкости и двиг.- координационных способностей	Средний
2	- совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ; - содействие развитию скоростно-силовых способностей на льду; - развитие гибкости и двиг.- координационных способностей	Средний
3	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию скоростно-силовых способностей на льду; - постановка и совершенствование соревновательных программ; - развитие гибкости и двиг.- координационных способностей	Большой
4	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - постановка соревновательных программ; - развитие гибкости и двиг.- координационных способностей	Средний
5	- совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ; - совершенствование соревновательных программ; - содействие развитию специальной выносливости и гибкости	Большой
6	- совершенствование исполнительного мастерства соревновательных программ; - содействие развитию творческих способностей; - содействие развитию общей выносливости и гибкости	Средний

Таблица №14

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла соревновательного периода по СТП для УТГ

Дни МКЦ	Направленность воздействия	Уровень нагрузки
---------	----------------------------	------------------

1	- совершенствование техники основных групп элементов соревновательных программ; - совершенствование соревновательных программ; - развитие гибкости и двиг.- координационных способностей	Средний
2	- совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ; - совершенствование соревновательных программ; - развитие гибкости	Средний
3	- моделирование соревновательной деятельности; - развитие гибкости	Большой
4	- моделирование соревновательной деятельности; - развитие гибкости	Большой
5	- совершенствование исполнительного мастерства соревновательных программ; - развитие гибкости - психоэмоциональная разгрузка	небольшой
6	- совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - совершенствование отдельных фрагментов соревновательных программ; - развитие гибкости	Средний

Таблица №15

Средства подготовки ОФП-СФП подготовительного и переходного периода для УТГ1-3 года обучения

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	<i>Элементы легкой атлетики:</i> - многоскоки; - челночный бег; - бег с ускорением; - бег с хода; - бег с изменением фронта, направления и скорости движения; - метания; - подтягивания; - отжимания; - упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины - удержание позы «лодочка» - прыжки со скакалкой - двойные - тройные - комбинация - прыжки в высоту и длину - упражнения с теннисным мячом (подбросить, повернуться 1 об, поймать)	20-30м x 2 10 x 4 30 м 30 м 25-30-60 м 10-15 раз 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 30 сек 3-4 подхода 20-30 сек 2-3 подхода 2-3 подхода 20 раз 1,5 мин/5-7 раз	Быстрота, скоростно-силовая выносливость, специальная выносливость, сила, быстрота реакции, координация, подвижность в суставах
	<i>Элементы гимнастики:</i> -колесо	5-10 раз	Координация гибкость,

	<ul style="list-style-type: none"> - кувырки - мостик, ходьба в мостике - переворот через стойку - шпагаты 		подвижность в суставах
	<p><i>Спортивные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - большой теннис - волейбол - баскетбол <p><i>Подвижные игры</i></p>	1 ч	Скорость, быстрота реакции, выносливость, психоэмоциональная разгрузка
		30 мин	
СФП	<p>Круговая тренировка (программный бег):</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращение маленькими прыжками на двух ногах вокруг себя; - скрестный бег в обе стороны; - туры вправо- влево с выездом; - бедуинский; - ускорения; - упражнения на пресс; - упражнения для мышц спины; - бег спиной (взгляд через плечо); - отжимания; - прыжки вверх «трамплины» - бег спиной (взгляд через плечо); - многоскоки; - упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться на 1 оборот, поймать, влево-вправо; - упр. с резиной: снизу руки выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед; - прыжки со скакалкой: двойные – тройные - туры с выездом; - 2 аксель подряд; - бег с максимальной скоростью <p>Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 минут</p>	<p>10-15 с</p> <p>15м</p> <p>8 раз</p> <p>2 раза</p> <p>15 м</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>10 м</p> <p>15 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>10 м</p> <p>15 м</p> <p>5 x 5</p> <p>5 раз</p> <p>15 – 20 раз</p> <p>20-30 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 р по 200м</p> <p>1-2</p> <p>подхода</p>	Скоростно-силовая подготовка, специальная выносливость, двигательно-координационная подготовка, психоэмоциональная разгрузка
СФП (имитационные упражнения)	<p>Туры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двойные; - 2 двойных подряд; - 2,5 оборота; - 3 и более; - тур с выездом 2-2,5 оборота; - 2 аксель; <p>Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке справа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - собрать в группировку со скручиванием туловища; - бедуинский подряд в обе стороны; - удержание позы выезда с левой и правой ноги; - комбинированное вращение (удержание и перевод позиций) 	<p>5-6 раз</p> <p>3-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>7 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>10 раз</p> <p>30 сек</p> <p>1-1,5 мин</p>	Скоростно-силовая подготовка, специальная выносливость, двигательно-координационная подготовка, равновесие

Хореография	Классический экзерсис Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский и др) Джаз-класс (модерн)	2-3 раза 20-30 мин 1 час	Координация равновесия, ориентировка в пространстве, развитие чувства ритма, танцевальности, создание образа, выразительность движений, владение телом. Характерность создание образа, совершенствован ие выразительности движений.
-------------	---	------------------------------------	---

Этап совершенствования спортивного мастерства

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.

Тренировка фигуристов (СТП) на этом этапе имеет интегральный характер и направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Основное направление интегральной подготовки фигуристов:

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

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине)

Учебно-тематический план для теоретической подготовки представлен в таблице № 16.

Учебно-тематический план

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

	<p>Тактика вида спорта</p> <p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p>	14/20	июнь	<p>Понятливость. 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</p>
	<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	14/20	август	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	<p>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</p>	14/20	ноябрь-май	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</p>	600/960		
<p>Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)</p>	<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p>	70/107	сентябрь	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт — явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
	<p>История возникновения олимпийского движения</p>	70/107	октябрь	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
	<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	70/107	ноябрь	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	<p>Физиологические основы физической культуры</p>	70/107	декабрь	<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	70/107	январь	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типиспортивных соревнований.</p>

	<p>Георетические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</p> <p>Правила вида спорта</p>	<p>70/107</p> <p>60/106</p> <p>60/106</p> <p>60/106</p>	<p>май</p> <p>сентябрь-апрель</p> <p>декабрь-май</p> <p>декабрь-май</p>	<p>Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.</p> <p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p> <p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p> <p>Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность</p> <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p> <p>Психологическая</p>	<p>1200</p> <p>200</p> <p>200</p> <p>200</p> <p>200</p> <p>200</p>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p>	<p>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.</p> <p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной тренировки.</p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника Обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая</p>

	подготовка			<p>подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификации спортивных достижений.</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь		
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май		
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			

V. 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» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах 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.

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины: фигурное катание на коньках			
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.	Обруч гимнастический	штук	10
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Полусфера гимнастическая	штук	6
16.	Скакалка гимнастическая	штук	20
17.	Скамейка гимнастическая	штук	5
18.	Станок для заточки коньков	штук	2
19.	Станок хореографический	комплект	1
20.	Степ для фитнеса	штук	30
21.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
22.	Эспандер	штук	10
23.	Мяч футбольный	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Чехлы на лезвия	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
N п/ п	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной	Тренировочный	Этап

п		измерения	единица	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели бальных танцев, хореографы, тренеры по скольжению, тренеры по общей физической подготовке.

6.3. Требования к материально-техническим условиям реализации

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие площадки для фигурного катания на коньках; наличие хореографического зала; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

VII. ИНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

7.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554) рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 100/0 и не более 200/0 от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

7.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Агапова В.В./ Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. - Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В./ Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. - Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2004г
3. И. В. Абсалямова, Е. В. Жгун, Л. С. Хачатуров/ Фигурное катание на коньках: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - Москва : Советский спорт, 2006 (Люберцы (Моск. обл.) : ПИК ВИНТИ). - 170 с.

Интернет-ресурсы:

4. Официальный сайт ООО «Федерация фигурного катания на коньках России» (<https://fsrussia.ru/>)
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<https://minsport.gov.ru/>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
8. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)