

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ-АРКТИКА»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор
«ЦСВР-Арктика»

М. А. Фисенко

25.06.2023 г.

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

Москва 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание на коньках – сложнокоординационный вид спорта, требующий от спортсмена высокого технического мастерства, где основной акцент делается на артистизм и выразительность движений, которые должны выполняться точно в определенном темпе и ритме. Включает одиночное катание (мужчины и женщины), парное катание, танцы на льду и синхронное катание на коньках.

Перечень соревнований, в которых принимают участие спортсмены различных групп (начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства): международные, всероссийские, федеральные, московские, школьные.

Занятия организуются в группах (смешанных).

Программа спортивной подготовки реализуется как на территории Российской Федерации, так и за ее пределами.

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (утвержден приказом Министерства спорта России от 30 ноября 2022 года № 1092);

с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Важным аспектом совершенствования многолетнего учебно-тренировочного процесса является антидопинговое обеспечение многолетней спортивной подготовки.

Основу программы составляют многолетние наблюдения за учащимися и исследования, направленные на определение уровня «перспективности» юных спортсменов на различных этапах подготовки, которые показали, что современный уровень развития массового и олимпийского спорта требует нормативного и методического совершенствования системы многолетней подготовки спортивного резерва.

Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

К уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения, требований к научно-методическому и медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочной деятельности. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых, обычно, достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов; направленность тренировки на каждом этапе подготовки;

паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям; биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи подготовки.

Этап начальной подготовки. Для обучения на этапе начальной подготовки принимаются дети и подростки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные требования (Таблица №10). Продолжительность обучения на данном этапе составляет 2-3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки.

Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков; воспитание морально-этических и психологических свойств личности, формирование основ спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации). Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта. Продолжительность обучения на данном этапе 4-6 лет.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объёмов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств и свойств личности, необходимых для избранного вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодежной сборной команды страны. На этом этапе

определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ парного и одиночного катания, оригинального и произвольного танцев в спортивных танцах на льду;
- освоение высоких учебно-тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства. На данном этапе учебно-тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной, технико-тактической и психологической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

Цель этого этапа – достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов.

Задачи:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с изменяющимися требованиями судейской системы;
- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;
- овладение 3-4 уровнем исполнения соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиночного катания.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Регламент учебно-тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта, ведется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель тренировочных занятий (в

том числе, считая участие в спортивных соревнованиях) и дополнительно 6 (шесть) недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (050003611Я) содержит следующие разделы: общее положение; характеристика дополнительной образовательной программы; система контроля. Срок реализации программы 4 года.

Основные термины

- Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- Спортсмен – физическое лицо, занимающееся избранным видом спорта или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.
- Тренер-преподаватель – физическое лицо, имеющее соответствующее образование и осуществляющее проведение со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.
- Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку и осуществляется на основании договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»
2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

II. Характеристики дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы
6. Годовой учебно-тренировочный план
7. Календарный план воспитательной работы
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
9. Планы инструкторской и судейской практики
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения программы на этапах спортивной подготовки
 - 11.1. На этапе начальной подготовки
 - 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
 - 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства
 - 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства
12. Оценка результатов освоения программы
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (тесты) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки

IV. Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
15. Учебно-тематический план

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации программы
18. Кадровые условия реализации программы
19. Информационно-методические условия реализации программы

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в женском одиночном катании и мужском одиночном катании с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках", утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1092 (далее - ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Данный раздел содержит характеристику режимов и основных параметров учебно-тренировочных занятий, этапные нормативы по видам спортивной подготовки; структуру годового цикла спортивной подготовки; требования к контролю за результатами соревновательной деятельности; требования к технике безопасности в тренировочном процессе.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица №1).

Таблица №1

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления спортсмена в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2 - 3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	4 - 6	8	5

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	12	1-4

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

4. Объём программы.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, что является одним из важнейших требований в организации спортивной подготовки – от микроцикла до многолетней учебно-тренировочной деятельности. Поскольку эти требования являются фактором, определяющим динамику спортивной работоспособности, а прогрессивные изменения в организме в определенной степени пропорциональны нагрузке (Таблица №2).

Таблица №2

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки (женщины/мужчины) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

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

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

- учебно-тренировочные занятия организуются в группах (смешанных)
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица №3)

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица №4

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	4	3	3	3
Отборочные	-	1	1	3	3	3
Основные	2	4	3	5	5	6

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
6 - 10	12 - 14	14 - 18	20 - 22	24 - 28	28 - 32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
10		5		3	3		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25 - 33	20 - 30	10 - 20	9 - 10	9 - 10	9 - 10

2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 20	15 - 20	17 - 20	15 - 20	10 - 15	7 - 10
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 4	7 - 9	9 - 11	9 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 45	30 - 45	40 - 45	40 - 45	45 - 50	50 - 60
5.	Хореографическая подготовка (%)	10 - 20	15 - 20	15 - 20	15 - 20	10 - 15	5 - 10
6.	Тактическая подготовка (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	3 - 5	2 - 4	2 - 4
7.	Теоретическая подготовка (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	3 - 5	2 - 4	2 - 4
8.	Психологическая подготовка (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	3 - 5	2 - 4	2 - 4
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6
10.	Инструкторская практика (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 6	1 - 6	5 - 9	5 - 9
11.	Судейская практика (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 6	1 - 6	5 - 9	5 - 9
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6
13.	Восстановительные мероприятия (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6
Общее количество часов в год		312 - 520	624 - 728	728 - 936	1040 - 1144	1248 - 1456	1456 - 1664

7. Календарный план воспитательной работы (Таблица №6)

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

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

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение – комплекс мер и мероприятий, направленных на формирование у спортсменов знаний о недопустимости применения допинга в спортивной подготовке, вредном воздействии допингов на организм, степени ответственности за использование запрещенных препаратов и методов.

У всех спортсменов, независимо от возраста необходимо формировать осознание факта, что допинг противоречит духу спорта и подвергает опасности здоровье спортсмена.

Таблица №7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

<p>Этап начальной подготовки</p>	<p>Используются занятия и упражнения: беседа по антидопинговой тематике; игра «Карусель»; интерактивный тест; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение «Агрессивное поведение» (с 9 лет); игра «Толкалки» (с 9 лет); игра «Датский бокс» (с 10 лет); игра «Ворвись в круг» (с 8 лет); упражнение «Уместные пословицы»; тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Заветные желания»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».</p>	<p>В течение года</p>	<p>Проведение профилактических бесед с детьми и родителями</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Используются занятия в виде: бесед, сообщений, лекций по антидопинговой тематике. Материал для занятий подбирается с учетом возрастных особенностей спортсменов с учетом тематики: проблема применения допинга; история применения допинга в спорте и борьбы с ним; основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на Национальном и Международном уровне; список запрещенных препаратов; биологические активные добавки в спорте; последствия применения допинга; процедура тестирования спортсменов; разрешение на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов; антидопинговая программа</p>	<p>В течение года</p>	<p>Проведение профилактических бесед с детьми и родителями</p>

	«Честный спорт»; санкции за нарушение антидопинговых правил в системе Москомспорта; список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и внедрение этих правил в тренировочный процесс. Задачи антидопинговой пропаганды: способствовать осознанию спортсменами, занимающимися в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте; способствовать проявлениям у спортсменов нравственных качеств «Фэйр Плей», овладения спортсменами знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена; обучить спортсменов основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки; обучить спортсменов знаниям и сформировать навыки	В течение года	Напоминание о вредоносных последствиях для здоровья

	проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни; обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.		
--	---	--	--

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, решаемых в процессе спортивной подготовки, является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими

учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; под контролем тренера проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований, проводимых в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

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

Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки направлено: на оценку состояния здоровья, на определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, на определение его функциональной подготовленности. Основой медико-биологического сопровождения является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях с регистрацией физиологических показателей.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 1 раза в год.

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного учебно-тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных спортсменов могут проводиться ближе к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы

сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т.д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годового цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

1. Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3. При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.). При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике

врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд/мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

4. Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности учебно-тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы. На их основе дается заключение о переносимости учебно-тренировочной нагрузки, в котором указывается какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья юных спортсменов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления (Таблица №8) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Таблица №8

Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге

Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы и на их основе дается заключение о переносимости учебно-тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Комплексность контроля достигается в процессе измерения и оценки различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (Таблица №9).

Таблица №9

Комплексный контроль на этапах многолетней подготовки спортивного резерва

Этапы подготовки	Подсистемы контроля	Средства и методы
Начальной подготовки	Педагогический, медико-биологический	Педагогические наблюдения и педагогические тестирования позволяют оценить способности и возможности юного спортсмена, определить пути обучения и воспитания в соответствии с его индивидуальными особенностями. При составлении комплекса тестов учитываются половые и возрастные особенности, уровень физической подготовленности и спортивная специализация юных спортсменов. Основные показатели тестовых испытаний измеряются в метрах, сантиметрах, секундах и т.д. Это дает возможность широко использовать тот инвентарь, который имеется в наличии – секундомеры, рулетки, простейшие приспособления. Применять сложную аппаратуру в массовых исследованиях нецелесообразно. Результаты в тестировании в значительной степени зависят и от формы организации контрольного занятия. На этапе начальной подготовки тестирование должно проводиться в игровой форме или в форме массовых соревнований.

	<p>Медико-биологический контроль осуществляется врачом спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило весной и осенью.</p> <p>Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).</p> <p>В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.</p>
<p>Учебно-тренировочный</p>	<p>Тестовые процедуры педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, стенографию, видеосъемку, хронометрию, динамометрию, анализ параметров тренировочной и соревновательной нагрузки.</p> <p>Специфика двигательной деятельности и направленности учебно-тренировочного процесса определяют требования к функциональной диагностике спортсменов.</p>
	<p>Комплексная оценка результатов медико-биологического обследования предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценку состояния здоровья спортсменов. При этом выделяют: здоровых, практически здоровых, с отклонениями в состоянии здоровья или заболеваниями, которые хорошо компенсированы и вне обострения не ограничивают выполнение учебно-тренировочной работы; с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс, и, наконец, с заболеваниями, требующими кратковременного или длительного отстранения от занятий спортом; - оценку уровня функционального состояния физиологических систем организма спортсмена в состоянии мышечного покоя, при выполнении тестирующей нагрузки и в период восстановления. В этом разделе изучаются показатели электрокардиограммы, центральной и периферической гемодинамики, нервно-мышечного аппарата, нервной системы и анализаторов, внутренней среды организма, что позволяет судить о нормальной или измененной их функции и дать оценку уровня функционального состояния различных систем и возможных пределов их активизации в условиях интенсивной работы; - оценку особенностей энергетического метаболизма в процессе выполнения тестирующих нагрузок различной мощности; - оценку совершенства координации различных функций организма в процессе обеспечения мышечной деятельности, которая является важнейшим компонентом высокой работоспособности.
	<p>В практике психологического контроля применяются методики диагностики нейродинамических, психодинамических и личностных особенностей спортсменов. Основными методами являются: анкетирование, психологическое тестирование.</p>

Спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	Педагогический в том числе, биомеханический, медико-биологический, в том числе, биохимический, психологический	Тестовые процедуры педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, стенографию, видеосъемку, математическое моделирование, биомеханическое моделирование, анализ параметров учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки.
		Применяется широкий комплекс медико-биологических методов: пульсометрия, электрокардиография, поликардиография, эхокардиография, спирометрия, пневмотахометрия, гониометрия, антропометрия, эргометрия, функциональные пробы и тесты, биотесты (гормонального и биохимического и иммунного статуса) и другие методы.
		Унифицированный, стандартный набор методик диагностики нейродинамических свойств спортсменов должен быть ориентирован на регистрацию следующих показателей нейродинамики: сила нервной системы, подвижность процесса возбуждения, торможения, баланс внешнего возбуждения и торможения, баланс внутреннего возбуждения и торможения, функциональная подвижность зрительного анализатора. С этой целью применяются компьютеризированные диагностические комплексы, объединяющие следующие методики: «теппинг-тест», анализ сенсомоторных реакций на простые и сложные раздражители, реакции выбора, КЧСМ, РДО. Для диагностики психодинамических спортсменов рекомендуется применять 16-факторный опросник Кеттела и др.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "фигурное катание на коньках";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "фигурное катание на коньках" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "фигурное катание на коньках";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "фигурное катание на коньках";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства;

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольный упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 сек)	Бег 30 м (не более 7,1 сек)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 сек)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 сек)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не 110 см)	Прыжок в длину с места(не менее 105 см)
	Прыжок вверх с места(не менее 27 см)	Прыжок вверх с места(не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 21 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 18 раз)
	Сгибание и менее разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 40 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

При переходе юного спортсмена на очередной этап подготовки необходимо учитывать его состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровень спортивных результатов, паспортный и биологический возраст.

В каждом конкретном случае на основе учета данных комплексного контроля определяется готовность юного спортсмена к выполнению возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок на очередном этапе многолетней подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики/Юноши	Девочки/Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 сек)	Бег 30 м (не более 7,0 сек)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 сек)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 сек)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 21 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +3 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5 см)
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши/Юниоры	Девушки/Юниорки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,4 сек)	Бег 60 м (не более 9,9 сек)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 00 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 00 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,2 сек)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 сек)
	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 60 с (не менее 30 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	
	Удерживание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с)	Удерживание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места (не менее 38 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 45 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 39 раз)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (не менее 18 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +11 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +15 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,2 сек)	Бег 60 м (не более 9,6 сек)
	Бег 400 м (не более 81,3 сек)	Бег 400 м (не более 84,5 сек)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,2 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 сек)
	Вращение 5 оборотов (не более 2,77 сек)	Вращение 5 оборотов (не более 2,55 сек)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 сек)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 49 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 43 раз)
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +11 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +15 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

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

Средства технико-тактической подготовки Общая техническая подготовка

- Средства освоения школы движений
 - ходьба – на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;
 - бег – на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55см), средним (70-80см), длинным (90-100см) шагом;
 - прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см);
 - ориентирование в пространстве и строевые упражнения – в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!»;
 - акробатика – группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;
 - висы и упоры – вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках;
 - лазания - на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по

гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;

- равновесия – стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;
- общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями;
- самостоятельная работа – сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

- Средства укрепления суставно-связочного аппарата

Укрепление голеностопного сустава:

- ходьба на внешней части стопы;
- ходьба на внутренней части стопы;
- ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;
- круговые движения стопы на месте;
- подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;
- сидя на полу движения стопы на себя, от себя;
- сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;

Для наилучшего укрепления голеностопного сустава упражнения выполняются с эластичной резинкой.

- «баланс» на круговых тренажерах;
- комплекс упражнений на равновесие «Часы».

Укрепление коленных суставов:

- наклоны вперед;
- выпад вперед — назад;
- выпад в левую, правую стороны;
- ходьба в полуприседе;
- круговые движения в коленных суставах;
- движения в коленях «Горнолыжник».

Укрепление тазобедренного сустава:

- круговые движения с разворотом бедра на 90 градусов;
- круговые движения туловищем;
- стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;
- лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону;
- лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90 градусов по

циркулю.

Специальная технико-тактическая подготовка

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

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 (ballet)* прыжок с правой или левой ноги;
- * Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу.
- беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение "винт" - модификация для начинающих.

Блок 9

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

Пример: исходное положение – правая нога назад наружу; отталкивание

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

Блок 10

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

- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 11

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

Блок 12

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

Блок 13

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

Блок 14

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

Блок 15

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

- шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки).

Методические рекомендации

Занятия, как правило, проводятся в форме урока.

Основные методы на 1-3 году обучения – повторный и игровой.

Ученики должны надевать перчатки и головные уборы для защиты от падений.

Одежда должна быть комфортной.

Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.

Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из

стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).
- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднятие туловища в сед из положения лежа на спине; поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе; поднятие ног из положения лежа на животе; одновременное поднятие туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднятие – опускание таза в упоре лежа боком.
- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в виси и виси лежа – девочки, перемещение в виси на перекладине); мост из положения лежа на спине; связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч (500гр), повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить занимающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата фигуристов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки спортсменов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность (Таблица №14). Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Таблица №14

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся

№ п/п	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Челночный бег 3×10м ○ Бег 30м с ходу

2.	Сила (силовые способности)	Петушинный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах.	○ Подтягивание. ○ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
----	----------------------------	--	---

б) Средства общей физической подготовки

- Силовые. Отжимания, подъем туловища лежа на животе (ноги закреплены), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, «пистолетики», упражнения с гантелями (250гр), набивным мячом (500гр).
- Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 сантиметров, прыжки на скакалке.
- Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс до 2000 метров (без учета времени), бег до 1000 метров (на результат).
- Координационные. Челночный бег 3×10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо); подвижные игры; эстафеты.
- Повышающие гибкость. Шпагаты, ласточки, флажки, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи)

в) Средства специальной физической подготовки

- Силовые. Упражнения на пресс (сгибание туловища к ногам, сгибание ног за голову, складка) (до 15 раз); приседания (до 20 раз); упражнение «стульчик» (до 1 мин.); упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, лодочка) (до 20 раз); упражнение в позе лодочка (20 сек.); выпады (10 раз на каждую ногу); подъемы голеностопом (20 на двух ногах, 10 на каждой).
- Скоростные. Скакалка: одинарные прыжки (1 мин – 1 мин 30с); бег с ускорением (30 м); бег с хода (30 м); челночный бег (10мх4); упражнения с резиной (10 раз).
- Повышающие выносливость. В круговой тренировке имитационные упражнения, туры влево-вправо в 1 оборот; перекидной в 0,5 оборота подряд (3 раза); упражнение с резиной (5 раз); на фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения.
- Координационные. Удержание позы выезда на время (30 с, 1 мин, 1 мин 30с); имитационные упражнения (10-15 мин.); спортивные и подвижные игры; беговые упражнения с изменением темпа, скорости, направления движения (25-30с); туры с изменением позиции рук (5-7 раз); туры вправо-влево 1-1,5 оборота; стойка на руках.
- Повышающие гибкость. Активные и пассивные упражнения, мостики, шпагаты, бильман, растяжки.

Комплексного воздействия

Основная задача: развитие скоростных и силовых способностей. Организация: круг разделен на 12 станций, на каждой станции 3 человека. Выполняют каждое упражнение в непрерывном режиме в течение 45 сек, отдых между станциями активный – легкий бег 15 сек. Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения первых 6-ти станций, затем отдых в течение 3 мин – ходьба и последовательное прохождение остальных 6-ти станций. В учебно-тренировочном занятии занимающиеся проходят 2 «круга», отдых между «кругами» составляет 5 мин. Во время отдыха обязательно использовать упражнения в растягивании. Организационно методические примечания: начало и окончание упражнения выполняются только по сигналу тренера.

Станции:

1. Челночный бег с прыжками через гимнастическую скамейку, вернуться к началу скамейки бегом спиной вперед.
2. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.
3. И.П. – лежа на спине ноги выпрямлены, поднять спину и принять положение сидя, затем вернуться в И.П.
4. И.П. – лежа на животе ноги вместе, принять положение «лодочка» и удерживать на два счета, затем вернуться в И.П.
5. Прыжки на скакалке на двух ногах
6. Отжимания в упоре стоя на коленях.
7. В положении неполного приседа скручивание плеч с гимнастической палкой, удержание позиции на три счета.
8. И.П. – лежа на животе ноги вместе, поднять вверх прямую правую ногу и отпустить в И.П. тоже самое левой ногой не меньше 40 раз в обе стороны.
9. И.П. – «цапелька» на правой ноге, сесть в «пистолетик», встать в «цапельку» затем шаг вперед и выпад вперед на левой ноге, поднять правую ногу и принять положение ласточки, вернуться в положение «цапельки» и выполнить тоже с другой ноги. Каждую позицию удерживать на 2 счета.
10. Отжимания от гимнастической стенки.
11. И.П. – лежа на спине ноги прямые, опустить прямые ноги за голову, вернуться в И.П.
12. И.П. Лежа на спине руки за головой, не полностью поднять туловище, вернуться в И.П.
13. Прыжок спиной вперед с двух ног на две, затем прыжок спиной вперед с двух ног и приземление на одну ногу в положение выезда.

Примечания: все упражнения должны быть хорошо освоены занимающимися и не вызывать затруднения во время их выполнения.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки:

- Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение.
- Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической

подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения, работа в паре с более сильным фигуристом.

- Для воспитания выдержки. Отработка техники сложного прыжка на фоне усталости.

- Для воспитания смелости. Выполнение прыжков на более высокой скорости. Показ упражнения перед группой.

- Для воспитания трудолюбия. Поддерживание в порядке спортивного инвентаря. Участие в конкурсе рисунка.

Из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Показ различных упражнений перед группой.

- Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

- Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построение в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета и традиций спортивного коллектива.

Средства теоретической подготовки

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Личная и общественная гигиена. Гигиена и санитария. Уход за телом. Гигиена спортивных сооружений.

Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту. Профилактика травматизма.

История фигурного катания на коньках. Выдающиеся отечественные спортсмены.

Правила соревнований.

Средства соревновательной подготовки

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

Тесты по ОФП проводятся в форме сдано/не сдано: прыжок в длину (60см, 2 попытки); подъем туловища в прямой сед (не менее 6 раз за 20сек.); бег 30м с высокого старта 9 сек.; «Цапля» удержание позиции на каждой ноге

на 10 счетов; «Ласточка» удержание позиции на каждой ноге на 10 счетов, «Пистолетик» на правой и левой ноге (выполнение без остановок не менее 5 раз на каждой ноге, не подставляя свободной ноги), шпагаты (правильное выполнение любого шпагата), отжимания.

Зачеты по технической подготовке проводятся в форме зачет/не зачет: перебежка вперед-назад по кругу; перекидной прыжок; «ласточка»; «флажок», вращения, упражнение «ёлочка» (скольжение с ноги на ногу, с переносом центра тяжести, держать хорошую осанку и руки в стороны), упражнение «цапля» (сохранение равновесия в положении «цапля», исполнение упражнения с хорошего разбега, с обеих ног не менее 10 сек., ровное положение головы); упражнение «пистолетик» (сохранение равновесия в положении «пистолетик», с обеих ног на скорости, без падений); упражнение «змеяка» вперед-назад (выполнение на «мягких» коленях, на средней части лезвия конька, с набором скорости, руки в стороны или согнуты в локтях); упражнение «козлик» (выполнение прыжка с ноги на ногу с отрывом от льда); упражнение «циркуль», вращение на двух ногах (заход со «спутника», наличие группировки и исполнение 2-х оборотов); цветок по кругу вперед-назад.

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

Средства технико-тактической подготовки Общая техническая подготовка

Средства освоения школы движений:

- ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;
- бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500м, на скорость отрезки 10, 20м, челночный бег 2×5м, 2×10м, бег в сочетании с ходьбой до 600м;
- прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°),), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах);
- ориентирование в пространстве и строевые упражнения - построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2-й;

- акробатика - совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;
- висы и упоры – в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;
- лазание – по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;
- равновесия – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;
- общеразвивающие упражнения – без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений; размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, мах и ногами у опоры;
- самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

Рациональное падение

В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

Рациональный подъем

Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй стопой, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимать положение стоя.

Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, поднимая поочередно стопы по 3 раза, фиксировать положение 5 секунд.

Ходьба со скольжением.

Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (стопы параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер).

Прыжок на двух ногах на месте.

Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение.

Фонарики с продвижением вперед. Пятки вместе стопы формируют широкую V – образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.

Основной шаг (отталкивание и скольжение).

- Тело должно сохранять рациональную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;
- Руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела;
- голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);
- Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;
- При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги, и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной;
- Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.

На этапе 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.

На этапе 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.

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.

Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.

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 2-м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным 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.

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).

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.

Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.

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 учебно-тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических особенностей детей данного возраста.

Средства тактической подготовки

Моделирование соревновательных ситуаций

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 под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт,

неполадки в костюме, коньке и др.).

Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

Строевые упражнения. Построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге и т.д. Гимнастические построения и перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения.

ОРУ в движении. ОРУ на формирование рациональной осанки. ОРУ на месте. ОРУ беговые и прыжковые: бег с правильной осанкой, бег в колонне, бег «змейкой», с переменной темпа, скорости и направления движения, спиной вперед, боком и т.д. Прыжки в длину с места, прыжки из приседа.

Акробатические и гимнастические упражнения.

Группировка сидя, лежа, в приседе; полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др.

Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) с гимнастической палкой. Упражнения для туловища с обручем, гимнастической палкой.

Подвижные игры и эстафеты.

Баскетбол. Салочки. Вышибалы. Эстафеты. Эстафеты с мячом.

б) Средства общей физической подготовки

- *Силовые.*

Упражнения на пресс (сгибание туловища к ногам лежа на спине, касание ног за головой, «складка») до 1 мин.; отжимания до 10 раз; упражнения на мышцы спины (разгибание туловища и тоже со скручиванием, лодочка) 1 мин.; подъемы ног из положения лежа; подъемы ног на гимнастической стенке из вися; уголок; приседания; «планка»; выпады.

- *Скоростные.*

Скакалка: двойные прокруты 1 мин 40с-1 мин 50с, комбинация (2×2-х на двух, 2×1-х на каждой) (1 мин 30с), одинарные прокруты 1 мин; бег с ускорением 30м; бег с хода 30м; челночный бег 10м×4; упражнения с амортизатором; прыжки с поджимом ног (10 раз); выпрыгивание в длину, в высоту, из положения присед.

- *Повышающие выносливость.*

Упражнения с амортизатором (рывки, скручивания, махи, положение выезда); кросс до 30 мин.; фиксация положения в позициях выезда, «ласточки», «пистолетик», «флажок»; фиксация позы в сложных позициях вращения; имитационные упражнения.

- *Координационные.*

Удержание положения в позициях выезда, «ласточки», «пистолетик», «флажка» (до 20 сек.); перекидывание мяча в парах; скакалка (прыжки со скрещиванием рук или ног); колесо.

- *Повышающие гибкость.*

Мостики; шпагаты; бильман; кольцо; захват ноги из положения

ласточки; «складка»; «лягушка», «флажок».

Комплексного воздействия (круговая тренировка)

Задачи: развитие выносливости, силы, ловкости.

В круге выделено 7 станций, переход на следующую станцию после выполнения определенного количества повторений.

Станция 1: Прыжки со скакалкой 30 раз

Станция 2: Подъемы туловища в сед из положения лежа, руки за головой 25 раз

Станция 3: Лежа на животе, руки за головой в замке, поднимание туловища 25 раз

Станция 4: Ходьба на руках при помощи партнера (партнер держит ноги) 30 сек.

Станция 5: Упражнение «пистолетик» на левой и правой ноге 10 раз

Станция 6: Отжимание в упоре лежа 12 раз

Станция 7: И.П. – лежа на животе ноги вместе, поднимаем вверх прямую правую ногу и опускаем в И.П. 20 раз, затем тоже самое левой ногой.

в) Средства специальной физической подготовки

- *Силовые.*

«Пистолетик»; работа с резиновым амортизатором (удержание рук в растянутом положении до 30сек., рывки руками до 20 раз, удержание позиции «ласточка» с опорой (до 1 мин.).

- *Скоростные.*

Махи (вперед, назад, в сторону, в кольцо) (до 20 раз); многоскоки (до 30м); прыжки на скакалке.

- *Повышающие выносливость*

Прокат спортивных программ; круговая тренировка.

- *Координационные.*

Вращения на «спинере»; упражнения на равновесие; элементы фигурного катания в зале.

- *Повышающие гибкость.*

Шпагаты; «колечко»; «складочка»; мостик.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

- Для воспитания решительности. Проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций.

- Для воспитания смелости. Соревнование на льду в скорости захода на элемент. Соревнование на льду в высоте исполнения элемента.

- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся с первой попытки элементов: прыжков, вращений.

- Для воспитания выдержки. Выполнение упражнения под метроном с непривычным ритмом.

- Для воспитания смелости. Выполнение прыжка на более высокой скорости и с большим количеством оборотов.

Средства нравственной подготовки

- Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания. Вести совместно с тренером личный дневник, с записями ошибок и самоанализа тренировок.

- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера.

- Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей тренера (частичный показ выполнения упражнения), самостоятельная работа по заданию тренера-преподавателя.

Планирование соревновательного дня

За день до соревнования обеспечить полноценный сон. Непосредственно в день соревнований подъем в соответствии с расписанием дня. На завтрак рекомендуется овсяная каша (углеводы). Переезд к месту соревнований, прибытие за 1 час до старта. Подготовка к выступлению на соревновании: проверка костюма; прическа; разминка в зале 30 мин.; выход на лед, разминка 6 мин.; непосредственно выступление; обсуждение выступления.

Средства теоретической подготовки

Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средства воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно-важных умений и навыков.

Профилактика травматизма. Гигиена труда и отдыха.

Выдающиеся отечественные спортсмены: чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Правила соревнований.

Основы самоконтроля в процессе занятий спортом.

Средства соревновательной подготовки

Планируется участие в двух контрольных и двух отборочных соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах (до двух лет)

Средства технической подготовки

- освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей;
- исполнение соревновательных программ (короткой и произвольной);
- имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.;
- хореографическая подготовка (воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций);
- реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин»;
- прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне);
- спирали вперед и назад со сменой ног;
- реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой;
- прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Средства тактической подготовки

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

Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

Строевые упражнения.

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Акробатические и гимнастические упражнения.

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

Подвижные игры и эстафеты.

Баскетбол. Салочки. Вышибалы. Эстафеты. Эстафеты с мячом.

б) Средства общей физической подготовки

Средства из других видов спорта (Таблица №15).

Таблица №15

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся

№ п/п	Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра или эстафета	Контрольные испытания
1.	Быстрота (скоростные способности)	<ul style="list-style-type: none">○ «Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками), Вызов номеров○ Эстафеты с бегом и прыжками	<ul style="list-style-type: none">○ Челночный бег 3×10м○ Бег 30м с ходу○ Бег 60м
2.	Сила (скоростно-силовые способности)	<ul style="list-style-type: none">○ Кто дальше бросит (набивной мяч 3кг), Волки во рву, Лиса и куры	<ul style="list-style-type: none">○ Прыжки в длину и высоту с места
3.	Сила (собственно-силовые способности)	<ul style="list-style-type: none">○ Перетягивание гимнастической палки, Тяни за черту○ Эстафета с набивными мячами	<ul style="list-style-type: none">○ Подтягивание○ Отжимание
4.	Выносливость (общая)	<ul style="list-style-type: none">○ Прыгуны и пятнашки, Команда быстроногих, Салки парами за условное время 20-30секунд○ Встречная эстафета	<ul style="list-style-type: none">○ Бег 1500 м○ Бег 400 м

Комплексного воздействия (круговая тренировка)

Упражнения на станциях выполняются в максимальном темпе 1 мин, переход к следующей станции после отдыха 1,5 мин.

Содержание станций:

1. Выпады влево, вправо (спина прямая, руки вперед, пятки на опоре).
2. На фитболе. Лежа на спине. Руки в стороны согнуты под углом 90 градусов, руки вверх. Утяжелители 500гр.
3. «Магниты» (для мышц живота).
4. Прямые ноги за голову.
5. Челночный бег.
6. Сгибание рук в упоре лежа (отжимания).
7. «Чебурашка». Лежа на спине, руки за головой, локти разведены в стороны. Одна нога согнута, с опорой на пол, вторая вытянута под опорой. Разноименный локоть и колено вытянутой ноги соединить.
8. Лежа на животе. Ноги в коленях прямые. Пятки вместе. Руки вперед 20 градусов. Руки в стороны 20 градусов. Руки в третьей позиции 20 градусов.
9. Прыжки на скакалке на одной ноге 15раз, смена ноги еще 15раз.
10. «Крылья». На фитболе лежа на груди. Утяжелители 500гр.
11. «Маятник». Лежа на спине, руки в стороны ладонями вверх, ноги вверх, стопы вместе. Касания пола слева – справа.
12. Туры 1мин. (вращения).
13. Приседания (не отрывая пяток от опоры).
14. Стойка на руках по 10сек.
15. Скручивания с гимнастической палкой.
16. Наклоны вперед-назад.

В соревновательный период 2 раза в неделю 1 круг, после восстанавливающий бег 15мин.

В подготовительный период 2 круга с интервалом 5-7 мин. отдыха. После восстанавливающий бег 15мин.

в) Средства специальной физической подготовки

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

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки:

- Для воспитания решительности. Выполнение упражнений в соревновательной форме. Выполнение упражнений в ускоренном темпе. Исполнение по одной контрольной попытке перед группой. Проведение тренировки или отдельных упражнений в игровой форме с делением на команды.

- Для воспитания настойчивости. Многократное повторение выученного элемента. Исполнение на время определенного количества попыток. Исполнение упражнений на время с задачей на достижение максимального количества подходов (озвучивание рекорда).

- Для воспитания внимательности (концентрация внимания). Задача на устное повторение задания. Восприятие задания на слух без двигательных подсказок. Восприятие заданий визуально без устных подсказок. Оценка ошибок.

- Для воспитания выдержки. Исполнение упражнений на максимальную продолжительность. Исполнение контрольной попытки элемента после отягощающих физических упражнений. Исполнение контрольной попытки под разными стартовыми номерами (первый, последний).

- Для воспитания трудолюбия и целеустремленность. Выполнение домашнего задания. Показ упражнений; исполнение упражнения тренером вместе с группой. Ведение спортивных дневников, планирование задач подготовки вместе с тренером.

- Для воспитания смелости. Выполнение в зале (на стадионе) упражнений с препятствием. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений с мячом (броски и ловля). Демонстрация элемента перед группой. Средства нравственной подготовки:

- Соблюдение режима дня, регламента тренировок, отдыха, питания, лечения. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Наличие определенной формы одежды для каждого вида деятельности. Опрятный внешний вид. Содержание рабочего инвентаря в надлежащем виде. Назначение спортсмена ответственным за какое-либо дело: построение, сбор инвентаря, объявление, порядок, тишину, исполнение задачи.

Средства эстетического воспитания и развития творческих способностей:

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.

Средства теоретической и методической подготовки

- Теоретическая подготовка

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля. Гигиена и режим дня.

Правила соревнований избранного вида спорта. Правила техники

безопасности.

Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки). Роль спортивного режима и питание.

Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).

Единая Всероссийская спортивная классификация.

- **Методическая подготовка**

Демонстрация технических действий, проведение нескольких упражнений в разминке, формирование элементарных навыков судейства.

Средства соревновательной подготовки

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

Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах (свыше двух лет)

Средства технической подготовки

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

Средства тактической подготовки

Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.

Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки)

б) Средства общей физической подготовки

Средства из других видов спорта (Таблица №16).

Таблица № 16

Развитие общих физических качеств средствами различных видов спорта

№ п/ п	Вид спор та Сред ства	Средства различных видов спорта				
		Гимнастика	Легкая атлети ка	Другие виды двигательной деятельности	Спорти вные игры	Льжны й спорт

1	Силовые	Подтягивание на перекладине, лазание по канату 5м с помощью ног и 4м без помощи, сгибание рук в упоре на брусках, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.	Много скачки, тройной, пятерной прыжки	Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером	Футбол Баскетбол	
2	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с	Бег 30м, 60м, прыжок в длину	Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон	Волейбол Гандбол	Прохождение дистанции 500м, 1000м на скорость
3	Повышающие выносливость	Максимальное сгибание рук в упоре лежа	Бег 400м, 800м, 1500м, 2000м, кросс 2-3км	Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке.	Настольный теннис Мини футбол	Прохождение дистанции до 5 км
4	Координационные	Боковой переворот, рондат	Челночный бег 3×10м	Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, подвижные игры, эстафеты	(комплексное воздействие на организм)	
5	Повышающие гибкость	Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой.	Имитация метательных движений	Упражнения на растягивание и расслабление мышц		

в) Средства специальной физической подготовки

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

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки:

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием.

Средства нравственной подготовки:

Разъяснение основ кодекса спортивной этики: понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга.

Средства теоретической и методической подготовки

- Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая). Физическая подготовка (ОФП, СФП). Самостоятельные занятия по заданию. Виды соревнований.

Единая всероссийская спортивная классификация. Требования ЕВСК по выполнению спортивных разрядов.

Допинг и антидопинговый контроль. Вред для здоровья. Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.

- Методическая подготовка

- привлекать к учебно-тренировочному процессу младшего возраста фигуристов старшего (проведение упражнения, подвижной игры);
- активное участие в анализе видеоматериалов учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, анализ статистических данных выступлением на различных соревнованиях;
- установки на (индивидуальный выбор тактических действий с учетом соревновательных ситуаций);
- участие в судействе подвижных игр в занятиях младшего возраста, соревнований внутри групп юных фигуристов.

Средства соревновательной подготовки

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Средства технической подготовки

- На первом году обучения, на этом этапе фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ I разряда и

КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб.

- Второй год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум тремя прыжками в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков КМС.

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

Средства тактической подготовки

Моделирование соревновательных ситуаций.

Средства физической подготовки

Средства ОФП и СФП

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

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

Средства общей физической подготовки сходны с используемыми на учебно-тренировочном этапе.

Средства из других видов спорта (Таблица №17).

Таблица №17

Развитие общих физических качеств средствами видов спорта (этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения)

№ п/п	Вид спорта Средства	Средства			
		Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Лыжный спорт
1	Силовые	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без помощи ног	Прыжковые упражнения с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5-1 кг)	Футбол Баскетбол	
2	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20с,	Бег 30м, 60м, 100м	Гандбол	Гонки 500м, 1000м
3	Повышающие выносливость	Прыжки на скакалке	Бег 400м, 800м, 1500м, 2000м, кросс 2-3км	Настольный теннис	Гонки 3-5км
4	Координационные	Переворот на одной руке. Подъем разгибом с плеч	Челночный бег 3×10м	Минифутбол	

5	Повышающие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки	Барьерный бег		
---	---------------------	------------------------------------	---------------	--	--

Таблица №18

**Развитие физических качеств средствами других видов спорта
(этап совершенствования спортивного мастерства 2-3 года обучения)**

№ п/п	Вид спорта Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры
1	Силовые	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног	Толкание набивного мяча, многоскоки, тройной, пятерной прыжки	Футбол
2	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20с, опорные прыжки через коня	Бег 30м, 60м, 100м	Баскетбол Волейбол
3	Повышающие выносливость	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без помощи ног – все на максимум.	Бег 400м, 800м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности	Гандбол Настольный теннис Минифутбол
4	Координационные	Сальто вперед, назад, перевороты в стороны	Челночный бег 3×10м	
5	Повышающие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание	Кувьрки в длину, в высоту, сальто	

в) Средства специальной физической подготовки

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений. Повышение объема и интенсивности упражнений.

Средства психологической подготовки

а) Мобилизующие (словесные – убеждающие, направляющие); двигательные; поведенческо-организующие.

б) Корректирующие (поправляющие), внушающие, ментальные (слово и образ).

в) Релаксирующие (расслабление).

Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

Средства теоретической и методической подготовки

- Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды Москвы.
Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса.

Спортивные соревнования. Проведение, организация судейство.

Использование видеоматериалов для анализа тренировочного процесса, соревновательной деятельности.

Допинг и антидопинговый контроль.

- Методическая подготовка
 - анализ видеоматериалов, разработка модели технико-тактических действий с учетом соревновательных ситуаций;
 - разработка положения о соревнованиях для занимающихся младшего возраста;
 - судейство соревнований среди занимающихся младшего возраста;
 - проведение фрагментов занятия (под контролем тренера) среди занимающихся младшего возраста.

Средства соревновательной подготовки

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

Этап высшего спортивного мастерства

Средства технической подготовки

• В одиночном катании – это короткая программа, включающая 8 обязательных элементов со связующими шагами в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон; произвольная программа, состоящая из элементов, соответствующих принципу сбалансированности программы, в том числе включает не менее трех разнообразных прыжков в три оборота, не менее двух разнообразных каскадов или комбинаций из двойных и тройных прыжков.

• Для фигуристов-одиночников, имеющих разряд мастер спорта международного класса, или выступающих на сериях GRAND – Prix, чемпионатах ИСУ на этом этапе необходимо освоение всех разновидностей тройных прыжков, прыжка аксель в 4,5 оборота, 2-х - 3-х различных четверных прыжков, не менее 3-х каскадов и комбинаций из тройных и четверных прыжков, оригинальных вращений, комбинированных вращений, прыжков во вращение с необычного захода, использование различных ребер конька, позиций тела, свободной ноги, рук, головы, флуктуации скорости, а также совершенствование сложных дорожек шагов, спиралей.

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.

Средства специальной физической подготовки

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.

Средства тактической подготовки

Моделирование условий соревнований.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки.

Регуляция эмоциональных состояний во время учебно-тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний фигуристов. Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми фигуристу предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства нравственной подготовки.

- Социальная среда и формирование у спортсмена нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

- Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

Средства теоретической и методической подготовки

Ранее изученные.

Средства соревновательной подготовки

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

15. Учебно-тематический план (Таблица №19)

Таблица №19

Учебно-тематический план

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

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

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

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

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» (одиночное катание) относятся:

- 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.
- 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".

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый процесс соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки на этапах: начальной подготовки; учебно-тренировочном (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для определенного вида спорта.

Важнейший компонент спортивной подготовки – формирование

личности спортсмена, обладающего высоким духовно-нравственным потенциалом.

В ходе многолетней спортивной подготовки обеспечивается оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками, учет возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов. В зависимости от этапа подготовки изменяется целевая направленность тренировочного процесса (Таблица №20).

Средства и методы педагогического воздействия, применяемые в ходе многолетней подготовки, не должны принципиально изменять закономерности возрастного психофизического развития человека.

Таблица №20

**Целевая направленность и задачи этапов многолетней подготовки
спортивного резерва**

Этапы подготовки	Целевая направленность спортивной подготовки	Задачи спортивной подготовки
Начальной подготовки	Укрепление здоровья; начальная спортивная ориентация, выбор спортивной специализации	Овладение основами техники выполнения разнообразных физических упражнений; разносторонняя физическая подготовка; расширение функциональных возможностей организма; участие в массовых соревнованиях; гармоничное развитие личности.
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	До двух лет	Углубленная техническая подготовка в избранном виде спорта; общая и специальная физическая подготовка; воспитание волевых качеств; расширение функционального потенциала средствами общей физической подготовки; освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок по видам подготовки, предусмотренных программой спортивной подготовки избранного вида спорта; приобретение соревновательного опыта в избранном виде спорта (технический компонент).
	Свыше двух лет	Расширение функционального потенциала средствами специальной физической подготовки; совершенствование технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта; освоение объемов тренировочной нагрузок по видам подготовки, предусмотренных программой спортивной подготовки избранного вида спорта; расширение соревновательного опыта в избранном виде спорта; формирование эмоционально-волевой готовности к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; выполнение модельных показателей по общей и специальной физической подготовленности.
Совершенствования спортивного мастерства	Максимальное развитие индивидуальных особенностей для успешной соревновательной деятельности	Углублённая индивидуализация учебно-тренировочного процесса; совершенствование различных сторон подготовленности, в соответствии с требованиями основного соревновательного упражнения; расширение соревновательной практики; выполнение модельных характеристик, определяющих уровень спортивного мастерства; выполнение классификационных требований МС и МСМК.
Высшего	Максимальная реализация	Реализация индивидуальной целевой перспективной модели

спортивног о мастерства	двигательного, психического и интеллектуального потенциала в соревновательной деятельности	различных сторон подготовленности и мастерства спортсмена; стабильность успешных выступлений и результатов в крупнейших всероссийских и международных соревнованиях; отбор в сборную команду России по виду спорта.
-------------------------------	--	---

Основные методические положения системы подготовки спортивного резерва

Внедрение программ спортивной подготовки в практику занятий избранным видом спорта основано на основных методических принципах. К ним относятся:

Целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству. Учет требований высшего спортивного мастерства позволяет определить наиболее значимые факторы, на которые следует обратить внимание в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Ориентация на целевую направленность обеспечивает должную преемственность в процессе использования средств, методов, организационных форм подготовки на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, тесную взаимосвязь между тренировочными и соревновательными нагрузками юных и взрослых спортсменов (данное положение не распространяется на этап начальной подготовки).

Соразмерность развития и утилизации основных физических качеств. В соответствии с этим положением необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и учебно-тренировочной деятельности юных спортсменов в соответствии с возрастными особенностями организма детей и подростков.

Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства. Юные спортсмены должны овладевать основным арсеналом двигательных умений и навыками в объеме, необходимом для успешного освоения значительных соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок в будущем.

Основой процесса многолетней подготовки является дифференцированный подход. Его использование определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями.

Эти положения составляют основу при разработке программы спортивной подготовки, согласно которой организуется учебно-тренировочный процесс, подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса. Все разделы подготовки взаимосвязаны между собой.

Теоретическая подготовка

В данном разделе программы приводится примерный план теоретической подготовки учащихся спортивных школ, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и тематических сообщений непосредственно в учебно-тренировочном процессе. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической (моральной и волевой) подготовкой как элемент практических занятий.

В Таблице №21 приведен учебный план теоретических занятий учащихся на различных этапах многолетней подготовки.

Таблица №21

Примерный план теоретической подготовки занимающихся в спортивных организациях

№ п/п	Название темы	Краткое содержание	Этапы подготовки			
			НП	ТЭ	СС М	ВС М
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	+	+		
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений	+	+	+	+
3.	Рождение и развитие избранного вида спорта	История вида спорта	+	+		
4.	Выдающиеся спортсмены	Чемпионы и призёры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы	+	+	+	+
5.	Правила соревнований избранного вида спорта			+	+	+
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом; дневник самоконтроля, его формы и содержание; гигиена и режим дня		+	+	+

7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание; основные виды подготовки; роль спортивного режима и питание		+	+	+
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения; подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения; средства разносторонней подготовки			+	+
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке; основные сведения о её содержании и видах; краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития		+	+	
10.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК		+	+	
11.	Допинг и антидопинговый контроль. Роль в спорте.	Вред для здоровья и дисквалификации в спортивной деятельности за применение запрещенных препаратов.			+	+
12.	Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды Москвы	Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса.			+	+
13.	Использование кино и видео просмотров, иллюстрирующих технику и эстетику вида спорта			+	+	+
Всего часов:			4	10	11	9

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и этап многолетней подготовки, программный материал занятий следует излагать в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для индивидуального изучения с целью расширения знаний учащихся, углубленного освоения специальных знаний, относящихся к учебно-тренировочному процессу.

Организация практических занятий на основе современных технологий построения спортивной тренировки

Современные технологии спортивной тренировки учитывают возрастные и половые особенности, а также уровень подготовленности занимающихся.

Влияние сенситивных периодов

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений,

особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин. Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела. У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей. Развитие различных систем в онтогенезе следует рассматривать в связи с общими закономерностями становления организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов и периодов развития в целом. Их учет при планировании тренировок чрезвычайно важен. Установлено, что различные неблагоприятные факторы внешней среды (неполноценное питание, кислородное голодание, чрезвычайные физические и психологические нагрузки и др.) приводят к разным результатам в зависимости от того, на какой период развития организма приходится их воздействие.

Таблица №22

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста (по Ф.П.Суслову, Ж.К.Холодову, 1997)

№ п/п	Росто-весовые показатели и физические качества	Возраста (лет)										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рост						+	+	+	+		
2	Вес						+	+	+	+		
3	Сила максимальная							+	+		+	+
4	Быстрота		+	+	+					+	+	+
5	Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
6	Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
7	Скоростная выносливость									+	+	+
8	Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
9	Гибкость	+	+	+	+		+	+				
10	Координационные способности			+	+	+	+					
11	Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

В таблице представлены сенситивные периоды развития двигательных способностей в многолетнем периоде подготовки спортсмена от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, продолжительность которого составляет 12-14 лет. За этот период спортсмен

проходит качественно различные периоды индивидуального формирования. Исследование онтогенеза в этом аспекте привело к выявлению динамики в возрастных зонах и особенностей морфофункциональных изменений организма в пределах различных периодов. Определено, в частности, что различные органы и системы организма формируются, созревают, развиваются на протяжении рассматриваемого периода неравномерно. Учебно-тренировочный этап охватывает возраст 12-17 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные. Возраст 18-20 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти, заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении приведенных данных, можно выделить примерные возрастные границы на период обучения на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения юных фигуристов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, 24 быстроты и скоростно-силовых качеств. Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных фигуристов. Такой подход обеспечивает рациональность построения учебно-тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на

организм.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более специфические задачи подготовки. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена и специализации в основном соревновательном упражнении. Структура спортивной подготовки на данном этапе приобретает выраженные специализированные и индивидуальные черты, характеризующиеся гибкостью использования основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности. Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. В связи с вышесказанным в течение всего периода проводится оценка здоровья, физического развития и функционального состояния. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рационализации структуры учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и должном медико-биологическом контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача тренировки, всестороннего развития. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства. Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одни периоды интенсивно развиваются одни качества и психические состояния, в другой – совсем иные. Поэтому важно сохранить, поддержать, вовремя использовать эти состояния, с целью наиболее полного развития тех или иных качеств в сенситивные периоды. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации. Следует при оценке состояния развития фигуристов опираться на следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития. Главное – умело спланировать и организовать учебно-тренировочный процесс и управлять им, не забывая об индивидуальных особенностях спортсмена

Для рационального планирования учебно-тренировочного процесса программный материал разработан с учетом принципов, регламентирующих спортивную подготовку. К ним относятся:

Направленность на максимально возможные достижения

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и

соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки

Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

Единство общей и специальной спортивной подготовки

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме учебно-тренировочных средств.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Распределение программного материала по осуществлению спортивной подготовки, с учетом применения необходимых средств и методов их соотношения на каждом этапе спортивной подготовки в зависимости от периодов соревновательной деятельности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется по адресу: г. Москва, ул. Новоорловская, дом 7 В, Спортивный Комплекс «Арктика»

- большая ледовая арена
- малая ледовая арена
- универсальный спортивный зал
- зал хореографии
- тренажерный зал
- бассейн
- раздевалки, душевые
- медицинский пункт

Таблица №23

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомашина поливочная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Фишки для разметки площадки	штук	40
3.	Станок для заточки коньков для фигурного катания на коньках	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Аудиосистема	Комплект	5

5.	Гантели переменной массы от 3 до 5 кг	Пар	3
6.	Гири спортивные 16,24,32 кг	Комплект	2
7.	Зеркало	штук	2
8.	Инвентарь для заливки и уборки льда	Комплект	2
9.	Лонжа переносная	штук	1
10.	Лонжа стационарная	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Мини батут	штук	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	3
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Мяч теннисный	штук	50
16.	Перекладина гимнастическая	штук	1
17.	Полусфера гимнастическая	штук	6
18.	Скакалка гимнастическая	штук	20
19.	Скамейка гимнастическая	штук	5
20.	Станок хореографический	комплект	2
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
23.	Эспандер	штук	4

Таблица № 24

Обеспечение учащихся спортивным инвентарем

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Чехлы на лезвия			-	-	-	-	-	-	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519),

профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

АНО ДО «ЦСВР-Арктика» возглавляют директор и спортивный директор – все имеют высшее специальное образование.

Организует и контролирует учебно-тренировочный процесс 1 инструктор-методист – также имеющий высшее образование.

Осуществляют учебно-тренировочную и соревновательную подготовку 5 тренеров-преподавателей с высшим специальным образованием.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель».

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт) (<http://sport.mos.ru>)
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
4. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Официальный сайт РОО «Федерация фигурного катания на коньках города Москвы» (<http://www.ffkm.ru/>)
10. Официальный сайт ООО «Федерация фигурного катания на коньках России» (<https://fsrussia.ru/>)