

Администрация городского округа «Город Архангельск»
Управление по физической культуре и спорту

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
городского округа «Город Архангельск»
«Спортивная школа «Каскад»
(МБУ ДО СШ Каскад)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ Каскад
Т.В. Коршунова

Приказ № 420-р от 30.12.2022 г.

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

по этапам спортивной подготовки:

начальная подготовка – 2-3 года обучения,

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-6 лет
обучения,

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Срок реализации программы: 5 лет

Год составления: 2022 год

г. Архангельск
2022 год

Содержание

I. Общие положения.....	3
1.1 Предназначение дополнительной образовательной программы.....	3
1.2 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.7. План инструкторской и судейской практики по виду спорта «фигурное катание на коньках».....	18
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «фигурное катание на коньках».....	19
III. Система контроля.....	21
3.1. Итоги освоения Программы.....	21
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	22
IV. Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках».....	26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	27
4.2. Учебно-тематический план.....	48
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	52
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	53
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	53
6.2. Информационно-методические условия реализации Программы.....	54

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

I. Общие положения

1.1 Предназначение дополнительной образовательной Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «фигурное катание на коньках» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1092 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71653) (далее – ФССП). Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1309, а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»», зарегистрированный Министерством юстиции РФ № 71653 от 19.11.2022 г., регистрационный № 71653;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

Программа является нормативным, локальным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Город Архангельск» «Спортивная школа «Каскад» (далее – МБУ ДО СШ Каскад) и предназначена для использования тренерами-преподавателями при проведении образовательного процесса.

1.2 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение **основных задач:**

обучающие:

- формирование общих представлений о виде спорта, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся;
- формирование знаний о функциональных возможностях организма средствами физической культуры и спорта;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовки;
- формирование знаний по технике безопасности, правилам поведения во дворце спорта, спортивном зале, по профилактике травматизма;
- изучение и совершенствование основных технических элементов фигурного катания на коньках;
- формирование знаний об официальных правилах судейства в фигурном катании на коньках;
- обеспечение условий для приобретения каждым обучающимся соревновательного опыта;

развивающие:

- развитие общей работоспособности и выносливости обучающихся;
- развитие быстроты, координации, ловкости, силы и скоростно-силовых качеств, необходимых в фигурном катании на коньках;
- развитие концентрации внимания;
- развитие навыка автоматизма при выполнении двигательного действия;
- способствовать повышению уровня функциональной подготовленности;

воспитательные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- воспитание ответственности, дисциплинированности, уважительного отношения к окружающим;
- воспитание осмысленного отношения к занятиям спортом;
- воспитание высоких морально-волевых качеств в условиях соревновательной деятельности;

спортивные:

- формирование спортивной мотивации;
- общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая, инструкторская и судейская подготовка;
- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта;

оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся и формирование умений использования средств физической культуры и спорта во благо человека;
- формирование знаний по здоровому и безопасному образу жизни;
- приобщение к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-

тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- знание истории физической культуры и спорта своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физическими упражнениями и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после перетренированности (недетренированности), перенапряжения;
- готовность соблюдать правила безопасности во время учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности;
- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Метапредметные результаты:

универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физическими упражнениями и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест для занятий спортом и правилами предупреждения травматизма;

универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий тактической и технической подготовкой;
 - вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки;
 - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
 - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения;
- универсальные учебные регулятивные действия:*
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма;
 - активно взаимодействовать в условиях учебно-тренировочной и спортивной деятельности, ориентироваться на указания тренера-преподавателя и правила соревнований при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 - организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

На этапе начальной подготовки обучающийся научится:

- основам безопасного поведения при занятиях спортом;
- раскрывать историю возникновения вида спорта, знать выдающихся спортсменов, чемпионов и призеров Олимпийских игр;
- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости;
- выполнять упражнения в равновесии, упражнения для выработки навыков вращения;
- выполнять упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад;
- выполнять упражнения для развития координации движений;
- выполнять упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками;
- выполнять упражнения для развития прыгучести: со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания;
- выполнять упражнения для совершенствования техники прыжков в 2 оборота, каскадов 2+1, 1+2, 2+2, прыжковых комбинаций;
- выполнять танцевальные упражнения: балетная гимнастика, батманы, плие, пор-де-бра, статичные упражнения на удерживание корпуса и ног у станка и на середине зала; танцевальные балетные комбинации; танцевальные элементы: вальс, полька, диско, джаз, модерн, хип-хоп;
- применению изученной техники и тактики в условиях соревновательной деятельности;
- играть в подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- теоретическим знаниям об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять входное и итоговое тестирование, которое включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- раскрывать значение физической культуры и спорта в жизни человека, влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье;
- основам закаливания организма; гигиеническим основам физической культуры и спорта;
- самоконтролю в процессе занятий физической культуры и спортом, вести дневник самоконтроля;
- теоретическим основам судейства, правилам вида спорта;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- выполнить спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) обучающийся научится:

- раскрывать значение физической культуры и спорта как социального феномена;
- характеризовать историю возникновения олимпийского движения;
- теоретическим основам технико-тактической подготовки;
- теоретическим основам спортивной физиологии;
- правилам вида спорта, основным видам соревнований;
- правилам поведения при участии в спортивных соревнованиях;
- основам безопасного поведения при занятиях спортом;
- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости;
- выполнять элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения, метания, подтягивания, отжимания; прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация; прыжки в высоту и длину;
- выполнять элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты; упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, со скручиванием; удержание позы «лодочка»; подтягивания, отжимания.
- играть в подвижные игры, эстафеты, спортивные игры (волейбол, баскетбол и др.).
- выполнять упражнения специальной физической подготовки: вращения на спинере, туры вправо-влево с выездом, бедуинский, подряд в обе стороны; упражнения на пресс; упражнения для мышц спины; отжимания; прыжки вверх, многоскоки; прыжки со скакалкой: двойные – тройные; туры в два оборота с выездом; прыжки в два, три оборота; двойной аксель; круговая тренировка (1-2 подхода);
- элементам классической хореографии (балетная гимнастика, батманы, пор-де-бра, анлер, фрапе, а-те-тюд, туры у станка и на середине, крутка по диагонали); упражнениям на выворотность сустава ног и на укрепление стопы; танцевальной разминке на середине зала; элементам бального танца: Ча-ча-ча, Пасадобль, Румба; элементам современного танца: Джаз, Модерн, элементам спортивной акробатики; упражнениям силовой хореографии;
- выполнять упражнения технико-тактической подготовки: совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей; исполнение соревновательных программ; имитация многооборотных прыжков; имитации вращений, прыжков во вращение; моделирование соревновательных ситуаций;
- теоретическим знаниям об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять входное и итоговое тестирование, которое включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести учет соревновательной деятельности, самоанализ;

- раскрывать значение психологической подготовки спортсмена;
- характеризовать физиологические механизмы развития двигательных навыков;
- правилам подготовки инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнить спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающийся научится:

- раскрывать значение Олимпийского движения, роль и место физической культуры в обществе;
- характеризовать спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- профилактике травматизма, принципам спортивной подготовки, вести учет соревновательной деятельности, самоанализ;
- теоретическим основам психологической подготовки; основным направлениям спортивной тренировки;
- элементам легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения, гусиный шаг, пистолетики, выпрыгивания из пистолетиков, метания; прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация; прыжки в высоту и длину; упражнения с теннисным мячом;
- элементам гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты; упражнения на пресс; подтягивания, отжимания; круговая тренировка;
- выполнять ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений;
- выполнять упражнения для развития прыгучести; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик»; прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540°; упражнения для развития гибкости; упражнения в равновесии;
- выполнять элементы классической хореографии, упражнения у балетного станка и на середине зала, туры, диагонали; сложно-координационные танцевальные упражнения с ускорением; элементы йоги, спирали;
- совершенствовать элементы короткой и произвольной программ разряда КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрутков, скоб;
- совершенствовать элементы короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по спортивному разряду;
- теоретическим знаниям об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять входное и итоговое тестирование, которое включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять здоровье;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

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

Спортивные дисциплины вида спорта «фигурное катание на коньках» определяются организацией МБУ ДО СШ Каскад, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц составляет не более двух лет.

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

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4-6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

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

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1456-1664

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

Учебно-тренировочные мероприятия включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования

Организация (МБУ ДО СШ Каскад), 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.

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.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в данной Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «фигурное катание на коньках», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию выполняют как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией (МБУ ДО СШ Каскад).

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства						
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет						
		Недельная нагрузка в часах												
		6	8	10	12	14	14	16	18	20	22	24	26	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2		2		3		3		4				
		Наполняемость групп (человек)												
		10		10		5		5		3				
1	Общая физическая подготовка	100	125	145	162	182	120	120	125	100	108	115	125	135
2	Специальная физическая подготовка	62	82	102	122	142	140	160	180	200	225	172	180	164
3	Участие в спортивных соревнованиях*	3	6	10	15	20	20	25	30	74	80	115	121	131
4	Технико-тактическая подготовка	95	125	160	190	220	300	345	385	430	470	575	625	700
5	Теоретическая и психологическая подготовка	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35	35	35	35
6	Хореографическая подготовка	30	50	70	95	120	100	125	145	160	175	130	135	150
7	Контрольные мероприятия (тестирование контроль)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8	Инструкторская и судейская практика	3	6	9	12	14	14	16	20	20	20	60	70	75
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	7	8	8	10	10	12	15	20	20	25	40	55	60
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	728	832	936	1040	1144	1248	1352	1456

Примечание. В годовом учебно-тренировочном плане в разделе № 3. Участие в спортивных соревнованиях* могут быть внесены изменения в соответствии с графиком соревнований на календарный год.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется МБУ ДО СШ Каскад на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- привитие основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ 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	В течение года

		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
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 МБУ ДО СШ Каскад	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

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

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

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШ Каскад осуществляет реализацию мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводит с обучающимися занятия, на которых доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (в соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 7.

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Форма проведения	Название мероприятия		
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Ценности спорта»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	2.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для детей и родителей.
	3.Физкультурно-спортивное мероприятие	«Веселые старты» «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение мероприятия с соблюдением правил техники безопасности. Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	4.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Ценности спорта» «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Предоставить необходимую информацию на сайте МБУ ДО СШ Каскад, использовать памятки для детей и родителей.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	4.Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение мероприятия с соблюдением правил техники безопасности. Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	5.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. План инструкторской и судейской практики по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Инструкторская и судейская практика в МБУ ДО СШ Каскад проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Инструкторская и судейская практика		
Этап начальной подготовки	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке. Прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера, привлекать юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.	в течение всего обучения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Инструкторская практика.</i> Овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания. <i>Судейская практика.</i> Участие в судействе соревнований в группах начальной подготовки.	в течение всего обучения
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Инструкторская практика.</i> Организация и руководство группой. Подача команд. Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и	в течение всего обучения

	<p>заключительной частям; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.</p> <p><i>Судейская практика.</i> Участие в судействе спортивных соревнований в качестве судьи, старшего судьи, секретаря.</p> <p>Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.</p>	
--	--	--

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «фигурное катание на коньках» указаны в таблице № 9.

Таблица № 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.	2 раза в год
	Врачебный контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача.	в течение обучения
	<p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; - правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки; - рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок; - правильное построение тренировочного занятия. <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i></p> <p>рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i></p> <p>применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под</i></p>	в течение обучения

	<p><i>контролем врачебного персонала</i>): фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.</p> <p><i>Оздоровительные средства восстановления</i>: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.</p>	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.	2 раза в год
	Медицинское обследование перед соревнованиями	согласно календаря соревнований
	Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.	в течение обучения
	<p><i>Педагогические средства восстановления</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; - правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки; - рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок; - оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок; - правильное построение тренировочного занятия; - систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных. <p><i>Гигиенические средства восстановления</i>: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.</p> <p><i>Психологические средства восстановления</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»; - применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки. <p><i>Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала)</i>: фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.</p> <p><i>Оздоровительные средства восстановления</i>: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.</p>	в течение обучения

Этап совершенствования спортивного мастерства	Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.	2 раза в год
	Медицинское обследование перед соревнованиями	согласно календаря соревнований
	<p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; - правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки; - рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок; - оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок; - правильное построение тренировочного занятия; - систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных. <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i></p> <p>рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»; - комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки. <p><i>Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - фармакологические средства восстановления, - кислородотерапия, - теплотерапия, - электропроцедуры и другие. <p><i>Оздоровительные средства восстановления:</i> пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.</p>	в течение обучения

III. Система контроля

3.1. Итоги освоения Программы

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:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видов спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	количество попаданий	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Иные спортивные нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Кол-во баллов (выставляется за каждое упражнение)
1. Этап начальной подготовки (НП - 1)		
1.1.	Перебежка вперед по кругу	5-0
1.2.	Перебежка назад по кругу	
1.3.	«Ласточка»	
1.4.	«Пистолетик»	
1.5.	«Волна»	
1.6.	Перекидной («Козлик»)	
1.7.	Вращение на одной ноге (двух ногах) «Волчок»	
2. Этап начальной подготовки (НП - 2)		
2.1.	Вальсовый шаг	5-0
2.2.	Флип в один оборот, исполнение со среднего хода	
2.3.	Риттбергер в один оборот, исполнение со среднего хода	
2.4.	Лутц в один оборот, исполнение со среднего хода	
2.5.	Каскад или комбинация из 2-х одинарных прыжков. Прыжки на выбор	
2.6.	Вращение без смены ног в либеле или волчке	
2.7.	Комбинация спиралей	
3. Этап начальной подготовки (НП - 3)		
3.1.	Вальсовый шаг в обе стороны или Риттбергеровый шаг	5-0
3.2.	Сальхов в два оборота	
3.3.	Риттбергер в один оборот, исполнение с перебежки	
3.4.	Лутц в один оборот, исполнение с перебежки	
3.5.	Аксель, заход с перебежки назад	
3.6.	Каскад или комбинация из 2-х одинарных прыжков или Аксель + прыжок в 1 оборот	
3.7.	Комбинированное вращение со сменой ноги	
3.8.	Комбинация спиралей	

Примечание. Оценка за выполнение иных спортивных нормативов выставляется за каждое упражнение от «5» баллов до «0» баллов.
«5» баллов – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

«4» балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
 «3» балла – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;
 «2» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущено две грубых или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;
 «1» балл - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко;
 «0» баллов – не владеет данными двигательными действиями, умениями.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
2. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет)	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Иные спортивные нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Кол-во баллов (выставляется за каждое)
-------	------------	--

		упражнение)
1. Учебно-тренировочный этап (УТЭ - 1)		
1.1.	Комбинация шагов или дорожка шагов по кругу с перетяжками.	0-5
1.2.	Прыжок Аксель в 1,5 оборота	
1.3.	Ритбергер в 2 оборота	
1.4.	Флип или Лутц в два оборота, заход с перебежки	
1.5.	Каскад из двух прыжков: 2+1; 2+2; 1,5+2 (на выбор)	
1.6.	Комбинированное вращение со сменой ноги и наличием позиций: либела, волчок, штан-пируэт	
2. Учебно-тренировочный этап (УТЭ - 2)		
2.1.	Комбинация шагов или дорожка шагов по кругу с перетяжками.	0-5
2.2.	Прыжок Аксель в 1,5 оборота	
2.3.	Ритбергер в 2 оборота или Флип в 2 оборота на выбор	
2.4.	Тулуп в два оборота	
2.5.	Каскад из двух двойных прыжков: любой на выбор	
2.6.	Прыжок во вращении	
3. Учебно-тренировочный этап (УТЭ - 3)		
3.1.	Комбинация шагов или дорожка шагов по кругу с перетяжками	0-5
3.2.	Прыжок Аксель в 2 оборота	
3.3.	Флип в 2 оборота	
3.4.	Лутц в два оборота, заход любой	
3.5.	Каскад из двух двойных прыжков: включая флип, лутц или 2 Аксель	
3.6.	Вращение заклон	
4. Учебно-тренировочный этап (УТЭ - 4)		
4.1.	Комбинация шагов или дорожка шагов по кругу с перетяжками	0-5
4.2.	Прыжок Аксель в 2 оборота	
4.3.	Сальхов в три оборота или любой другой прыжок в 3 оборота	
4.4.	Каскад из двух прыжков: двойной аксель+двойной тулуп или двойной аксель+двойной риттбергер)	
4.5.	Прыжок во вращении: любой на выбор	
4.6.	Комбинированное вращение со сменой ноги	
5. Учебно-тренировочный этап (УТЭ - 5)		
5.1.	Комбинация шагов или дорожка шагов по кругу с перетяжками	0-5
5.2.	Прыжок Аксель в 2 оборота	
5.3.	Флип, лутц или Тулуп в 3 оборота на выбор спортсмена	
5.4.	Ритбергер в 3 оборота	
5.5.	Каскад из двух прыжков 3+2	
5.6.	Комбинированное вращение со сменой ноги и наличием позиций: либела, волчок, штан-пируэт	

Примечание. Оценка за выполнение иных спортивных нормативов выставляется за каждое упражнение от «5» баллов до «0» баллов.

«5» баллов – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

«4» балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» балла – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;

«2» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущено две грубых или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;

«1» балл - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко;

«0» баллов – не владеет данными двигательными действиями, умениями.

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,00	-
1.4.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
4. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Разработка рабочих программ по виду спорта «фигурное катание на коньках» относится к компетенции МБУ ДО СШ Каскад и реализуется ею самостоятельно.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы по виду спорта «фигурное катание на коньках»: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочие программы спортивной подготовки, разрабатываются тренерами-преподавателями самостоятельно (допускается методическая помощь инструктора-методиста), при этом содержание и планируемые результаты не должны быть ниже, чем содержание и планируемые результаты соответствующей Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа разрабатывается ежегодно на один учебный год.

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

Этап начальной подготовки

1-й год обучения этапа НП

Теоретическая и психологическая подготовка.

История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.

Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.

Понятие о физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Знания и основные правила закаливания.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка. Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. Воспитание трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении, размыкания в строю и т.д.

Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.

Обще развивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок: ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжки на скакалке.

Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх.

Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч соседу» и др.

Специальная физическая подготовка.

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

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

Прыжки (туры) в 0,5; 1 и 1,5 оборота без группировки и с группировкой. Имитация прыжков – перекидной в 0,5 оборота, Сальхов, Тулуп.

Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий. Музыкальные игры.

Хореографическая подготовка.

Классическая хореография, адаптированная к специфике фигурного катания на коньках (изучение балетных позиций рук и ног, простейшие батманы, плие, прыжки). Постановка корпуса на упражнениях танцевального тренажа. Упражнения для выработки правильной осанки. Комплекс упражнений для рук «Красивые руки. Кисть».

Ритмика. Элементы музыкальной грамоты, танцевальные упражнения, танцевальная разминка на основе современного и классического танцев.

Растяжка и гибкость с использованием балетного станка и гимнастических ковриков.

Постановка программ.

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям.

Шаги, основанные на элементах (дуги, тройки). Составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, прыжок перекидной в 0,5 оборота.

Овладение техникой вращения на 2-х ногах на одной ноге (винт, волчок).

Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и др.)

Простые спирали вперед, назад с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперед и назад на правой и на левой ноге.

Подготовка программы произвольного катания на 1,5 минуты.

Участие в спортивных соревнованиях. Увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Первый опыт соревновательной практики обучающиеся приобретают, участвуя в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых Организацией (МБУ ДО СШ Каскад).

Инструкторская и судейская практика. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке.

Медицинские, медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. Медицинское обследование перед соревнованиями (согласно календаря соревнований). Врачебный контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное построение тренировочного занятия.

Гигиенические средства восстановления: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала): фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год).

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

2-й год обучения этапа НП

Теоретическая и психологическая подготовка.

История возникновения вида спорта и его развитие. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Правила поведения и техника безопасности. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием на коньках.

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

Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание организма. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Положение о спортивном соревновании.

Режим дня и питание обучающихся. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка. Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. Воспитание трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, уменью мобилизоваться и преодолевать нерешительность.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки. Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища – при различных движениях.

Упражнения для развития подвижности в суставах ног. Прыжковые упражнения: прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка).

Ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и др.). Ходьба, высоко поднимая колени. Ходьба скрестным шагом, с выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными, набивными мячами. Броски мяча снизу вперед, снизу назад через голову, снизу в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя.

Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо».

Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Подвижные и спортивные игры с мячом, музыкальные игры.

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседание с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135(0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений.

Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении.

Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.

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

Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

Хореографическая подготовка.

Классическая хореография, адаптированная к специфике фигурного катания на коньках: балетная гимнастика, батманы, плие, пор-де-бра, статичные упражнения на удерживание корпуса и ног у станка и на середине. Крутка по диагонали.

Комплекс упражнений для гибкости, укрепления и оздоровления спины и суставов.

Ритмика. Изучение элементов танцев: вальс, полька. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.

Растяжка и гибкость с использованием балетного станка и гимнастических ковриков.

Постановка программ.

Теоретические знания: «Роль музыки в фигурном катании. Выразительность и эмоциональность в программе».

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на различных дугах, тройках и других поворотах. Составление построения дорожек шагов по прямой, по кругу.

Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флипп, Ойлер, Лутц, шпагат.

Изучение и составление прыжковых каскадов и комбинаций из ранее пройденных прыжков, например: Сальхов – Тулуп, перекидной-Ойлер-Риттбергер, Риттбергер - Тулуп, Лутц-Тулуп, шпагат-Тулуп.

Изучение техники вращений – стоя на одной ноге (винт), волчок, либела.

Изучение техники вращений со сменой ноги (винт со сменой, волчок со сменой).

Совершенствование правильных подъездов и выездов из элементов.

Совершенствование качества вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька, скорость и др.).

Освоение сложных вращений и различных комбинаций: либела-волчок, волчок-винт, волчок со сменой ног, прыжок в волчок.

Спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперед и назад, наружу и внутрь.

Подготовка отдельных частей программы, целых произвольных программ под музыку.

Произвольная программа по III юношескому разряду исполняться в течение двух минут и включает не менее 6-8 элементов; 2 прыжка в один оборот, 1 каскад или комбинация прыжков в 1 оборот, вращения: волчок и либела, спирали вперед и назад по дугам со сменой ноги согласно ЕВСК.

Участие в спортивных соревнованиях. Увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Первый опыт соревновательной практики обучающиеся приобретают, участвуя в спортивных мероприятиях, проводимых Организацией (МБУ ДО СШ Каскад).

Инструкторская и судейская практика. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке. Прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера, привлекать юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Медицинские, медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. Медицинское

обследование перед соревнованиями (согласно календаря соревнований). Врачебный контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное построение тренировочного занятия.

Гигиенические средства восстановления: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала): фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год).

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

3-й год обучения этапа НП

Теоретическая и психологическая подготовка.

Чемпионы и призеры Олимпийских игр. История развития вида спорта в регионе, городе.

Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием на коньках.

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием на коньках.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. 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. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка. Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. Воспитание трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.

Упражнения с партнерами на равновесие; на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса; несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения в лазании, смешанных и простых висах, на перекладине и кольцах.

Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия. Обычная ходьба на полупальцах с различными движениями рук и позами.

Акробатические упражнения. Повторение упражнения предыдущей группы и изучение новых несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полу-шпагат, прыжки с подкидного мостика и др.

Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места.

Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры к баскетболу. Эстафета с ведением и передачей мяча.

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

Хореографическая подготовка.

Совершенствование пройденного материала.

Классическая хореография, адаптированная к специфике фигурного катания на коньках (балетный экзерсис – разминка, туры у станка и на середине, танцевальные балетные комбинации).

Комплекс упражнений для правильной осанки «Красивая и здоровая спина». Упражнения для владения своими руками, кистью, пальцами рук.

Введение и знакомство с разными течениями современного танца: Джаз, Модерн, Диско, Хип-хоп. Работа над мимикой и выразительностью.

Упражнения на растяжку, гибкость и подвижность суставов.

Постановка программ.

Технико-тактическая подготовка.

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания. Изучение и совершенствование техники прыжков в 2 оборота, каскадов 2+1, 1+2, 2+2, прыжковых комбинаций.

Изучение техники вращения заклон или бильман(для девочек) и либела со сменой ног, комбинированное вращение с одной сменой ноги.

Работа над составлением комбинаций шагов по кругу и по прямой.

Спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Прокатывание программы под музыку.

Выполнение норматива 2 юношеского разряда согласно ЕВСК.

Участие в спортивных соревнованиях. Увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Первый опыт соревновательной практики обучающиеся приобретают, участвуя в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых Организацией (МБУ ДО СШ Каскад).

Инструкторская и судейская практика. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке. Прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера, привлекать юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Медицинские, медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. Медицинское обследование перед соревнованиями (согласно календаря соревнований). Врачебный контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное построение тренировочного занятия.

Гигиенические средства восстановления: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала): фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год).

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Обучение на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)

Теоретическая и психологическая подготовка.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

Правила вида спорта. Основные виды соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка. Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. Воспитание трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность.

Общая физическая подготовка.

Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения, метания, подтягивания, отжимания.

Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация. Прыжки в высоту и длину.

Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).

Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты.

Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, со скручиванием; удержание позы «лодочка». Подтягивания, отжимания.

Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры (волейбол, баскетбол и др.).

Специальная физическая подготовка.

Вращения на спинере.

Туры вправо-влево с выездом.

Бедуинский, подряд в обе стороны

Упражнения на пресс. Упражнения для мышц спины.

Отжимания.

Прыжки вверх, многоскоки.

Прыжки со скакалкой: двойные – тройные.

Туры в два оборота с выездом.

Изучение прыжков в два, три оборота. Двойной аксель

Круговая тренировка (1-2 подхода).

Хореографическая подготовка.

Классическая хореография (балетная гимнастика, батманы, пор-де-бра, анлер, фрапе, а-те-тюд, туры у станка и на середине, крутка по диагонали).

Упражнения на выворотность сустава ног и на укрепление стопы.

Танцевальная разминка на середине. Танцевальная разминка по диагонали.

Элементы бального танца: Ча-ча-ча, Пасадобль, Румба.

Современный танец. Джаз, Модерн, спортивная акробатика.

Силовая хореография для стабилизации корпуса на льду для прыжков и вращений.

Постановка программ.

Технико-тактическая подготовка.

Освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей.

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

Имитация многооборотных прыжков, «туры» в 1—2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение. Прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какие-нибудь прыжки в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в «волчке») или в «ласточке» (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног; реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад 33 внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой; прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

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

Участие в спортивных соревнованиях.

Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях согласно календарному плану на учебный сезон.

Инструкторская и судейская практика. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Составление комплексов упражнений по общей физической и специальной физической подготовке. Вместе с тренером проведение разминки. Привлечение обучающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медицинские, медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. Медицинское обследование перед соревнованиями (согласно календаря соревнований). Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- правильное построение тренировочного занятия;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»; применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала): фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

Уровень спортивной квалификации. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Обучение на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)

Теоретическая и психологическая подготовка.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Классификация и типы спортивных соревнований.

Основы техники вида спорта. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при выполнении спортивных программ.

Психологическая подготовка. Формирование состояния оптимальной «боевой» готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на повышение 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.

Общая физическая подготовка.

Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения, гусиный шаг, pistolетика, выпрыгивания из pistolетиков, метания.

Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация. Прыжки в высоту и длину. Прыжки в глубину.

Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).

Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты.

Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, со скручиванием; удержание позы «лодочка». Подтягивания, отжимания.

Круговая тренировка.

Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры (волейбол, баскетбол и др.).

Специальная физическая подготовка.

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение «pistolетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «pistolетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540°. Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу

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

Хореографическая подготовка.

Классическая хореография, адаптированная к специфике фигурного катания на коньках (тан-лие, адажио, балетные связки и комбинации на середине).

Упражнения для гибкости спины. Йога. Работа над движениями рук, кистью, пальцами. Сложно-координационные упражнения для рук. Актерское мастерство. Работа над мимикой.

Современный танец. Композиция и постановка танца. Работа по самостоятельной творческой составляющей программы на льду.

Упражнения на растяжку, гибкость и выворотность. Балетная гимнастика.

Спирали. Постановка программ.

Технико-тактическая подготовка.

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

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

Вращение «заклон» и «бильман».

Комбинированное вращение со сменой ног с различных заходов.

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

Прокатывание программ под музыку в целом.

Дорожки шагов и спиралей.

Участие в спортивных соревнованиях. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях согласно календарного плана на учебный год.

Медицинские, медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. Медицинское обследование перед соревнованиями (согласно календаря соревнований). Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- правильное построение тренировочного занятия;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»; применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала): фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

Уровень спортивной квалификации. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) - спортивные разряды «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая и психологическая подготовка.

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка. 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. 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. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. 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.

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

Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников. Средства ОФП и СФП схожи с используемыми на тренировочном этапе.

Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения, гусиный шаг, pistolетика, выпрыгивания из pistolетиков, метания.

Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация. Прыжки в высоту и длину. Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).

Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты.

Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, со скручиванием; удержание позы «лодочка». Подтягивания, отжимания.

Круговая тренировка.

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение «pistolетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «pistolетик».

Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540°. Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе.

Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад. Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания. Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении.

Хореографическая подготовка.

Классическая хореография, адаптированная к специфике фигурного катания на коньках

(соединение балетной хореографии с элементами современного танца).

Упражнения у балетного станка, на середине зала, туры, диагональ.

Укрепление мышечного корсета, упражнения на гибкость, стабилизация спины.

Работа под музыку над красотой и выразительностью движений рук.

Современный танец. Сложно-координационные танцевальные упражнения с ускорением. Элементы йоги, спирали.

Постановка программ.

Технико-тактическая подготовка.

На первом году подготовки данного этапа, фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ разряда КМС, а также отдельные элементы:

прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрутков, скоб.

Второй год подготовки предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум тремя прыжками в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков КМС. Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду.

Тактическая подготовка: моделирование соревновательных ситуаций.

Участие в спортивных соревнованиях.

Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Медицинские, медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. Медицинское обследование перед соревнованиями (согласно календаря соревнований). Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- правильное построение тренировочного занятия;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»; применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала): фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

Уровень спортивной квалификации. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

СИНХРОННОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Обучение на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)

Теоретическая и психологическая подготовка.

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка. 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. 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. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. 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. Психологическая подготовка. Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения, гусиный шаг, pistolетика, выпрыгивания из pistolетиков, метания.

Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация. Прыжки в высоту и длину. Прыжки в глубину.

Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).

Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты.

Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, со скручиванием; удержание позы «лодочка». Подтягивания, отжимания.

Круговая тренировка.

Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры (волейбол, баскетбол и др.).

Специальная физическая подготовка.

В синхронном катании основная работа на тренировках проводится в парах, группах и всей командой одновременно. Тренируясь таким образом, спортсмены помогают друг другу, исправляют недочеты, учатся «видеть» ошибки, которые сами стараются в дальнейшем не допускать, «нарабатывают синхронность». При добавлении в работу хореографической составляющей (работы рук, корпуса), задача у спортсменов усложняется, что в свою очередь развивает координационные способности фигуристов. При этом спортсмены стараются выполнять задание не только правильно, но и красиво. Также дальнейшее совершенствование ранее усвоенных упражнений при подготовке в одиночном катании:

Вращения на спинере.

Туры вправо-влево с выездом.

Бедуинский, подряд в обе стороны

Упражнения на пресс. Упражнения для мышц спины.

Отжимания.

Прыжки вверх, многоскоки.

Прыжки со скакалкой: двойные – тройные.

Туры в два оборота с выездом.

Круговая тренировка (1-2 подхода).

Хореографическая подготовка.

Классическая хореография, адаптированная к специфике фигурного катания на коньках (тан-лие, адажио, балетные связки и комбинации на середине).

Упражнения для гибкости спины. Йога. Работа над движениями рук, кистью, пальцами.

Сложно-координационные упражнения для рук. Актерское мастерство. Работа над мимикой.

Современный танец. Композиция и постановка танца. Работа по самостоятельной творческой составляющей программы на льду.

Упражнения на растяжку, гибкость и выворотность. Балетная гимнастика.

Спираль. Постановка программ.

Технико-тактическая подготовка.

Команда синхронного фигурного катания создается из фигуристов одиночного катания, которые имеют разряд не ниже второго юношеского. Команда состоит из 12-16 спортсменов. Синхронное катание начинается со 2 спортивного разряда.

На первом году подготовки данного этапа, фигуристы-синхронники изучают и совершенствуют элементы синхронного катания 2 спортивного разряда: круг, колесо, блок, линия, пересечение, артистический элемент, элемент движение. Совершенствование элементов одиночного катания (прыжки, вращения), шагов, поворотов: крюков, выкрюков, скоб, чоктао, петель.

Второй год подготовки предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также изучение элементов первого спортивного разряда: пивот блок, дорожка шагов, синхронное вращение. Совершенствование элементов одиночного катания (прыжки, вращения), шагов, поворотов: крюков, выкрюков, скоб, чоктау, петель.

Третий год подготовки предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также изучение элементов первого спортивного разряда, соответственно новым правилам. Совершенствование элементов одиночного катания (прыжки, вращения), шагов, поворотов: крюков, выкрюков, скоб, чоктау, петель.

При выполнении спортсменами элементов синхронного катания и проката программ, используется видеосъемка, с последующим разбором всей командой и оценкой.

Участие в спортивных соревнованиях.

Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях согласно календарного плана на учебный год.

Медицинские, медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. Медицинское обследование перед соревнованиями (согласно календаря соревнований). Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- правильное построение тренировочного занятия;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»; применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала): фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

Уровень спортивной квалификации. От второго юношеского разряда до первого спортивного разряда.

Обучение на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)

Теоретическая и психологическая подготовка. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка. 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. 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. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. 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.

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

Общая физическая подготовка.

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

Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения, гусиный шаг, pistolетика, выпрыгивания из pistolетиков, метания.

Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация. Прыжки в высоту и длину. Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).

Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты.

Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, со скручиванием; удержание позы «лодочка». Подтягивания, отжимания.

Круговая тренировка.

Специальная физическая подготовка.

Ранее изученные упражнения в парах, тройках, всей командой с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений, с добавлением корпуса под музыку разного жанра, темпа.

Упражнения для развития координации: выполнение шагов, поворотов фигурного катания в разные стороны с ускорением и наоборот. Выполнение различных комбинаций, блоков из шагов и поворотов. Задания на творчество- составление каждым спортсменом команды связки из шагов с добавлением движений и элементов фигурного катания.

Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре (спинере): бильман, затяжки, ласточки в парах, тройках, на месте и с вращением или продвижением вперед и назад. Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

Хореографическая подготовка. Классическая хореография, адаптированная к специфике фигурного катания на коньках (соединение балетной хореографии с элементами современного танца). Упражнения у балетного станка, на середине зала, туры, диагональ. Укрепление мышечного корсета, упражнения на гибкость, стабилизация спины.

Работа под музыку над красотой и выразительностью движений рук.

Современный танец. Сложно-координационные танцевальные упражнения с ускорением. Элементы йоги, спирали.

Постановка программ.

При работе используется музыкальное сопровождение с использованием музыки различных жанров, темпа. Хорошо подобранная для тренировок музыка воспитывает в спортсменах музыкальный вкус, чувство ритма, умение работать в разных музыкальных жанрах.

Технико-тактическая подготовка. Дальнейшее совершенствование ранее изученных элементов, их усложнение, а также изучение элементов первого спортивного разряда, соответственно новым правилам и изучение элементов короткой и произвольной программ разряда КМС. Совершенствование элементов и движений одиночного катания (прыжки, вращения), шагов, поворотов: крюков, выкрутков, скоб, чоктау, петлей.

При выполнении спортсменами элементов синхронного катания и проката программ, используется видеосъемка, с последующим разбором всей командой и оценкой.

Участие в спортивных соревнованиях. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях городского, регионального, межрегионального и Всероссийского уровня.

Медицинские, медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. Медицинское обследование перед соревнованиями (согласно календаря соревнований). Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- правильное построение тренировочного занятия;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»; применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала): фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.
Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

Уровень спортивной квалификации. От второго спортивного разряда до разряда КМС

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие.	≈ 13/20	сентябрь	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. История развития вида спорта в регионе, городе.
	Правила поведения и техника безопасности	≈ 13/20	сентябрь	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием на коньках.
	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 культурой и спортом.	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. 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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		

специализации)	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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Основные виды соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении спортивных программ.
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. направления тренировки.	Основные спортивной
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль- май	Основные особенности соревнований. структура соревнований. спортивных спортивных Спортивные Классификация достижений.	функции и спортивных Общая спортивных Судейство соревнований. результаты. спортивных	
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические восстановления: построение тренировочных рациональное тренировочных различной организация Психологические восстановления: тренировка; психорегулирующие воздействия; гимнастика. биологические восстановления: гигиенические физиотерапевтические процедуры; витамины. применения восстановительных	средства рациональное учебно- занятий; чередование нагрузок направленности; активного отдыха. средства аутогенная дыхательная Медико- средства питание; и баня; массаж; Особенности средств.	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» учитываются организацией (МБУ ДО СШ Каскад), реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фигурное катание на коньках»

и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Педагогический коллектив МБУ ДО СШ Каскад полностью укомплектован: состоит из 24 человек.

Коллектив имеет следующие количественные и качественные характеристики:

- тренеры-преподаватели – 17 человек + 5 совместителей;
- служба сопровождения – 2 человека (2 инструктора-методиста).

Из общего числа педагогов женщин – 11, мужчин – 13.

Имеют высшее образование – 16 чел.

Имеют среднее специальное образование – 7 чел.

Имеют высшую квалификационную категорию – 14 человек, первую квалификационную категорию – 2 человека.

Имеют звание «Заслуженный тренер России» - 1 человек,

звание «Отличник физической культуры и спорта» - 1 человек,
звание «Заслуженный мастер спорта России» - 1 человек.
Руководящие работники: директор, заместитель директора – 3 человека.

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

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссёры, специалисты по акробатике, преподаватели бальных танцев, хореографы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ Каскад проходит через тематические педагогические советы, курсы повышения квалификации, семинары, вебинары и др.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

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

Коллекция электронных образовательных ресурсов

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://windows.edu.ru>
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu.ru>

3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>

Интернет-порталы

4. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке - http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
5. Институт спортивной науки - <http://www.gssiweb.com/>
6. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования - <http://www.ndce.edu.ru>
7. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org/>
8. Московская электронная школа - <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
9. Наука о тренерской работе (Abstracts) - <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
10. Научная электронная библиотека (eLibraru). Режим доступа: <http://www.elibraru.ru>
11. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС). Режим доступа: <https://rukont.ru>
12. Профессиональное сообщество педагогов - <http://metodisty.ru>
13. Российский образовательный портал - <http://www.school.edu.ru>
14. Российский портал открытого образования - <http://www.opennet.edu.ru>
15. Российский олимпийский комитет - <http://www.olympic.ru/>
16. Сайт Министерство спорта России - <https://www.minsport.gov.ru>
17. Сайт Министерства спорта Архангельской области – <https://dvinaland.ru/gov/iogv/minms/>
18. Сайт Министерства образования и науки РФ - <http://www.mon.gov.ru>
19. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма - <http://science.sportedu.ru/>
20. Сайт Рособразования - <http://www.ed.gov.ru>
21. СПС «Консультант плюс». Режим доступа: локальная компьютерная сеть
22. СПС «Гарант». Режим доступа: локальная компьютерная сеть
23. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры - <http://www.vniifk.ru/>
24. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры - <http://www.spbniiifk.ru/>
25. Сайт Федерации фигурного катания на коньках России - <https://www.fsrussia.ru/>
26. Телеканал МОСОБРТВ - <https://mosobr.tv/>
27. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» - <http://www.ict.edu.ru>
28. Школьный портал - <http://www.portalschool.ru>
29. Энциклопедия по видам спорта - <http://www.infosport.ru/sp/>

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Абсолямова И.В., Жгун Е.В. Фигурное катание на коньках. М.: Советский спорт, 2006.
2. Виноградова В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М: Советский спорт, 2013.
3. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001г.
4. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров. М.: Физкультура и спорта, 2012.
5. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва». М.: Советский спорт, 1994.

6. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия. Гигиена (Учебник для институтов и техникумов физической культуры). М.:ФиС, 1990.
7. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Минск, 1996.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 2011.
9. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Стенин Б.А. Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М.: С.Принт, 2001.
11. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург, УГУФК, 2014.
12. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. М.: Спорт, 2015.