

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация фигурного катания на коньках России».

Рецензент:

Найданов Баир Намдакович. кандидат педагогических наук, эксперт Отдела развития студенческого спорта ФГБУ ФЦПСР.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» и рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
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.....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. Система контроля.....	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках».....	21
4.1. Общие сведения по структуре программного материала для этапов спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».....	21
4.1.1. Структура годичного цикла на этапах спортивной подготовки.....	21
4.1.2. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «фигурное катание на коньках».....	24
4.1.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности.....	25
4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки.....	27
4.2.1. Программный материал этапа начальной подготовки до года.....	28
4.2.2. Программный материал этапа начальной подготовки свыше года.....	34
4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).....	38
4.3.1. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет обучения.....	38

4.3.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет обучения.....	42
4.4. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	47
4.4.1. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства .....	48
4.4.2. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства ....	48
4.5. Общие рекомендации по заполнению раздела .....	50
4.6. Учебно-тематический план .....	51
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	51
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	52
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	52
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	52
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	53
Приложения .....	56

## Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 № 822 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1092.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Закон № 329);
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.09.2022 № 730 «Об утверждении правил вида спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Правила вида спорта);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2023 № 822 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), могут получить структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «фигурное катание на коньках» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» учитываются Организацией при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **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**

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;



– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
- на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное 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 (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Для спортивной дисциплины «одиночное катание»			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Для спортивных дисциплин «парное катание», «танцы на льду»			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

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

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных

занятий с учетом недельного объема, установленного в ДОПСП с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапах:

НП – двух часов;

УТЭ – трех часов;

ССМ – четырех часов;

ВСМ – четырех часов.

Таблица 2 – Объем Программы

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

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

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

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

#### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.**

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, и имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета

времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, 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 с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

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

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-

тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

**Профориентационная работа.**

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых

рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя:

- потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине;
- осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней;
- стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые

столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои – спортсмены локальных войн и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя, в том числе, следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:  
<https://rusada>.

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

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

**Инструкторская практика.**

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

**Судейская практика.**

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает



в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Периодичность</b>
<b>ЭНП (до года обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
<b>ЭНП (свыше года обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
<b>УТЭ (до 3-х лет обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
<b>УТЭ (свыше 3-х лет обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

<b>ССМ и ВСМ</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на УТЭ.

На УТЭ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ.

На ССМ:

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

На ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, этапа ССМ и этапа ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Представленный программный материал по этапам спортивной подготовки представляет собой структуру учебно-тренировочного процесса и носит рекомендательный характер. Программный материал по этапам спортивной подготовки способствует сориентировать тренеров-преподавателей на основные аспекты, необходимые для оптимизации их профессиональной деятельности при написании рабочей программы.

#### **4.1. Общие сведения по структуре программного материала для этапов спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

##### **4.1.1. Структура годичного цикла на этапах спортивной подготовки**

Планировании годичных циклов (макроцикл) спортивной подготовки связано с ее определенной структурой и включает: микроциклы, мезоциклы.

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Семидневные микроциклы,

которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

По характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности микроциклы представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Типы микроциклов

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной физической нагрузке. Применяется на первом этапе подготовительного периода, им часто начинается мезоцикл. Отличается относительно невысокой суммарной нагрузкой по отношению к нагрузке последующих ударных микроциклов. Особенно невелика нагрузка в начале учебного года (спортивного сезона), после переходного периода. В дальнейшем, суммарная нагрузка втягивающих микроциклов может возрастать и достигать 70-75% нагрузки последующих ударных микроциклов
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение основных задач видов спортивной подготовки. В силу этого ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются ударные микроциклы и в соревновательном периоде
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную подготовку спортсмена к соревнованиям. Работа в подводящих микроциклах может воспроизводиться в режиме предстоящих соревнований, моделироваться элементы соревновательной деятельности, совершенствоваться детали технико-тактического мастерства и выделяться акцент на аспекты психологической подготовки
Соревновательный	Строится в соответствии с программой соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности. Структура и продолжительность этого микроцикла определяется спецификой соревнований, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные учебно-тренировочные занятия
Межсоревновательный	В условиях современного спорта с исключительно насыщенным календарём соревнований часто возникает необходимость построения межсоревновательных 5-14-дневных микроциклов, в которых непосредственная подготовка к соревнованиям сочетается с учебно-тренировочной деятельностью. В зависимости от продолжительности таких микроциклов, задач

	этапа спортивной подготовки, состояния и индивидуальных особенностей спортсмена такие микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур

Варианты построения микроциклов:

двухдневный – один день тренировки, один день отдыха;

трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха;

четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха;

семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

Структура макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов – мезоцикл. Мезоцикл – это учебно-тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, позволяющий обеспечить достижение учебно-тренировочного эффекта.

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

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

Базовые мезоциклы служат решению задач по повышению уровня физической, технической, тактической подготовленности обучающихся. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные мезоциклы характеризуются широким применением соревновательных и специально подготовительных упражнений.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Важное место отводится моделированию режима предстоящего спортивного соревнования. Эти мезоциклы характерны для периода предсоревновательной подготовки к основным стартам и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы – структура определяется спецификой вида

спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

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

Мезоцикл состоит из микроциклов, чередующих нагрузки и отдых.

#### **4.1.2. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «фигурное катание на коньках»**

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают три основных периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный (таблица 6).

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Таблица 6 – Периоды спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Сроки периодов (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности	весенне-летний
	Совершенствуются элементы техники передвижения на коньках. Объем средств ОФП уменьшается, но поддерживается достигнутый уровень развития основных физических качеств. Объем учебно-тренировочной нагрузки в эти месяцы постепенно повышается, увеличение интенсивности нагрузки происходит медленнее и несколько отстает от роста объема.	летне-осенний
Соревновательный период	Предсоревновательный период. Совершенствование техники, совершение тактического мастерства. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также содержания уровня ОФП находятся в тесной взаимосвязи с возрастом, уровнем подготовленности и индивидуальными особенностями обучающихся. Главная цель – достижение наивысших спортивных результатов на спортивных соревнованиях. На этот период приходится ряд основных соревнований сезона. Основные задачи соревновательного периода:	с 1 января по 30 марта



	стабилизация навыков в технике и приобретение соревновательного опыта. Учебно-тренировочный процесс строиться на основе чередования учебно-тренировочных и соревновательных циклов. Соревновательный цикл предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки.	
Переходный период	Основное содержание учебно-тренировочных занятий составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, т.к. они препятствуют полноценному активному отдыху. Уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.	Продолжительность до одного месяца

#### **4.1.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности**

План-конспект учебно-тренировочного занятия.

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения. Учебно-тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению поставленных задач. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение ими оптимального уровня работоспособности. В подготовительную часть входит: разминочный бег, общеразвивающие упражнения, имитационные подготовительные упражнения, специальные упражнения конькобежца.

Основная часть.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование техники катания, стартов, поворотов, развитие общей или специальной выносливости, развитие силы, скорости и т.д. Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

Заключительная часть.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки и эмоционального состояния обучающихся. Подбираются соответствующие подвижные игры, эстафеты, подводятся итоги УТЗ и при необходимости дается информация для самостоятельной работы в домашних условиях.

### **Техника безопасности в процессе спортивной подготовки**

Общие требования безопасности.

К учебно-тренировочным занятиям фигурным катанием на коньках допускаются лица не младше 6 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий фигурным катанием на коньках соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении учебно-тренировочных занятий фигурным катанием на коньках возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом; травмы при ненадежном креплении коньков; обморожение при проведении занятий на открытых площадках при ветре более 1,5-2,0 м/с при температуре воздуха ниже – 20<sup>0</sup>С; потертости ног при неправильной подгонке ботинок и др.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

### **Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий**

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движения одежду и перчатки или варежки.

Проверить исправность инвентаря и крепление лезвия к ботинку. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

Снять все предметы, представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги).

Проверить подготовку льда, площадки к учебно-тренировочному занятию, отсутствие на месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера-преподавателя правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

### **Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий**

Соблюдать интервал при движении на коньках на ледовой площадке, катке 3-4 м.

При движении по ледовой площадке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, находясь на пути движения других фигуристов.

При падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.

Внимательно относиться друг к другу и в случае обнаружения на лице товарища первых признаков обморожения немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

Во избежание потертостей ног не ходить на коньках, в тесной или слишком свободной обуви.

Для новичков следует применять страховку на льду каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели - барьеры, поручни.

#### **Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий**

Обучающийся под руководством тренера-преподавателя должен убрать спортивный инвентарь в специальное отведенное для хранения место.

Обучающиеся должны организованно покинуть место проведения занятия (тренер-преподаватель выходит последним).

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.

## **4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки**

Общие рекомендации.

На ЭНП, при обучении техническим элементам технической подготовки следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений. В учебно-тренировочном процессе не следует пытаться стабилизировать технику движений, добиваться стойкого двигательного навыка, позволяющего достигнуть определенных спортивных результатов. В это время у юного спортсмена закладывается разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. Должна быть создана среда для освоения обучающимися максимально широкого диапазона двигательных умений и навыков на основе использования игрового метода, материала различных игровых видов спорта. Широкое моторное развитие обучающихся создаёт необходимые предпосылки для долгосрочного технического совершенствования на последующих этапах.

При планировании работы, направленной на развитие различных двигательных качеств, не следует использовать узкоспециализированные упражнения. Преимущественная ориентация на разнообразные упражнения технической и координационной направленности при высокой плотности учебно-тренировочных занятий способствует разностороннему развитию различных двигательных качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости, координационных способностей,

расширяет массив двигательной памяти, создаёт необходимые предпосылки для дальнейшего технического совершенствования и физической подготовки. Комплексы упражнений, направленных на развитие отдельных качеств, следует использовать в небольшом объеме, отводя им не более 10-15% времени учебно-тренировочных занятий.

Необходимо, чтобы соревновательная деятельность была подчинена рациональной подготовке, а не успехам в соревнованиях.

Программа спортивных соревнований должна характеризоваться эмоциональностью и разнообразием, решать задачи контроля за качеством спортивной подготовки, развития стремления юных спортсменов к спортивным соревнованиям. Особое внимание следует обратить на исключение отрицательного давления на спортсменов со стороны родителей, тренеров-преподавателей, которые нередко стимулируют детей на спортивные успехи.

Игровая деятельность способствует проявлению индивидуальности обучающихся, формированию уникальных двигательных навыков, самобытных технико-тактических решений, а также целостному развитию физических качеств.

#### 4.2.1. Программный материал этапа начальной подготовки до года

Программный материал для ЭНП до года представлен по видам спортивной подготовки и комплексом (блоками) физических упражнений в таблице 7.

Таблица 7 – Комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки для ЭНП до года

Виды спортивной подготовки	Комплекс (блок) физических упражнений
Общая физическая подготовка (далее – ОФП)	<p>ходьба – на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, по прямой, по кругу;</p> <p>ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;</p> <p>круговые движения стопы на месте;</p> <p>подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;</p> <p>сидя на полу движения стопы на себя, от себя;</p> <p>сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;</p> <p>«баланс» на круговых тренажерах;</p> <p>комплекс упражнений на равновесие «Часы»;</p> <p>наклоны вперед;</p> <p>выпад вперед - назад;</p> <p>выпад в левую, правую стороны;</p> <p>ходьба в полуприседе;</p> <p>круговые движения в коленных суставах;</p> <p>движения в коленях «Горнолыжник».</p> <p>круговые движения с разворотом бедра на 90°;</p> <p>круговые движения туловищем;</p>

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

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

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

подвижные игры;

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

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

строевые упражнения – построения в колонну, круг, шеренгу. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»;

ориентирование в пространстве в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета;

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

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

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

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

общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, упражнения на верхний плечевой пояс, упражнения на опорно-двигательный аппарат, упражнения на пресс, мышцы спины. Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе;

с предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками;

упражнения на развитие физических качеств:

на развитие силы: отжимания: подъем туловища из исходного положения – лежа на животе (ноги закреплены); подъем туловища из исходного положения – лежа на спине (ноги закреплены); приседания – «пистолетки»; упражнения с гантелями (250 гр.), с набивным мячом (500 гр.);

на развитие скорости: бег 10, 20, 30 метров на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую

	<p>резинку) высота до 40 сантиметров, прыжки на скакалке; на развитие выносливость: чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс до 2000 метров (без учета времени), бег до 1000 метров (на результат).</p> <p>на развитие координационных способностей: челночный бег 3*10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из исходного положения гимнастического «моста» поворот налево (направо); подвижные игры; эстафеты;</p> <p>на развитие гибкости: шпагаты, «ласточки», «флажки», упражнения для формирования осанки, сгибания - разгибания, наклоны, наклоны с поворотами, махи.</p>
<p>Специальная физическая подготовка (далее – СФП)</p>	<p>Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге - поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге - поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Исходные положения: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и не опорной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для формирования навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны. Имитационные упражнения.</p> <p>Подвижные игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия. Хореография.</p> <p>Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков. Упражнения у «станка».</p> <p>Позиции ног - 1, 2, 3, 5. Деми плие (полуприседание) - на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд - де жамб. Ронд - де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия - по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.</p> <p>Упражнения без опоры</p> <p>Позиции рук. Те же упражнения, что и у «станка». Прыжки соте из 1,2 и 5 позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях. Простое адажио.</p>
<p>Хореографическая подготовка</p>	<p>Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	
<p>Изучаемый материал представлен в виде блоков. Каждый блок включает систему заданий и последовательность их исполнения. Внимание уделяется: совершенствованию техники скольжения по нескольким направлениям (шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений, составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу, спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу - вперед внутрь и с хода вперед внутрь - вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным</p>	

	<p>положением рук и свободной ноги);  изучению и овладению техникой однооборотных прыжков. Прыжки выполняются в обе стороны;  овладению техникой вращений. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.);  совершенствованию четких подъездов и выездов из элементов;  подготовке и вкатыванию программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов.</p>
Блок 1	<p>падать, садиться и подниматься на льду;  ходьба на месте;  ходьба с продвижением 8-10 шагов;  чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;  глубокий присед на месте.</p>
Блок 2	<p>чередование ходьбы с длительным скольжением;  передвижение с приседами;  «фонарики»: 1 вперед - 1 назад;  «фонарики» вперед: 2-3 подряд;  подскок на двух ногах с места;  «змейка» вперед и назад: 4-6-8 подряд.</p>
Блок 3	<p>скольжение вперед 8-10 шагов;  скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);  «фонарики» вперед: 4-6-8 подряд;  «фонарики» назад: 4-6-8 подряд;  остановка «плугом» вперед;  повороты на двух ногах вперед-назад на месте;  остановка «плугом» с продвижением.  «слалом» вперед.</p>
Блок 4	<p>основной шаг вперед (отталкивание ребром);  «змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);  «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);  повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);  скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста) (на правой и на левой ноге);  вращение на двух ногах: 2 оборота</p>
Блок 5	<p>скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);  скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);  беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;  троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;</p>
Блок 6	<p>дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;  дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;  беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;</p>

	<p>вращение на одной ноге: 3 оборота; остановка наружу ребром с обеих ног; подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.</p>
Блок 7	<p>троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; хоккейный тормоз правой или левой ногой; подскок «козлик»; спираль вперед на правой и левой ноге; выпад вперед на правой и левой ноге.</p>
Блок 8	<p>открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; передвижение по кругу ходом назад наружу, вперед наружу с левой и правой ноги; балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги (прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу); беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение «винт» - модификация для начинающих.</p>
Блок 9	<p>передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны; перекидной прыжок с места; прыжок «мазурка» с правой или левой ноги (прыжок «мазурка» - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу); через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу. Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу. комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.</p>
Блок 10	<p>основной шаг (попеременное многократное отталкивание); дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; полу-флип; многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.</p>
Блок 11	<p>дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; тулуп 1 оборот;</p>



	<p>вальсовые тройки с левой и правой ноги;          вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);          шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.</p>
Блок 12	<p>беговые вперед и назад по восьмерке;          сальхов 1 оборот;          дуги вперед с махами: 4-6 раз;          лутц 0.5 оборота;          комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп;          тройки назад внутрь в обе стороны;          вращение винт назад (минимум 3 оборота);          вальс по восьмерке.</p>
Блок 13	<p>риттбергер 1 оборот;          комбинация прыжков: перекидной - риттбергер 1 оборот;          вращение в волчке (минимум 3 оборота);          комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед          внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой          стрелки);          серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.</p>
Блок 14	<p>флип 1 оборот;          комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер;          серия прыжков: перекидной – прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода          назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через          зубец на ход вперед внутрь;          тулуп 1 оборот;          вращение «либела» (минимум 3 оборота);          комбинация вращений: вращение вперед – вращение назад          (минимум по 3 оборота на каждой ноге);          тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад;          повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;          комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед          наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе          стороны).</p>
Блок 15	<p>прыжок «шпагат»;          комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов;          аксель;          комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число          оборотов - 6);          шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).</p>
Психологическая подготовка	<p>Для воспитания решительности – показ различных упражнений          перед группой, режим дня и его выполнение.          Для воспитания настойчивости – выполнение нормативов по          физической подготовке; после неудачных попыток выполнения          упражнения добиться успешного выполнения, работа в паре с более          сильным фигуристом.          Для воспитания выдержки – отработка техники сложного прыжка на          фоне усталости, развитие чувства времени (выполнение упражнений          в различных временных интервалах по заданию тренера,          но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).</p>

	<p>Для воспитания смелости – выполнение прыжков на более высокой скорости, показ упражнения перед группой.</p> <p>Для воспитания трудолюбия – выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке, поддержание в порядке спортивного инвентаря, участие в конкурсе рисунка.</p>
--	---

#### 4.2.2. Программный материал этапа начальной подготовки свыше года

Программный материал для ЭНП свыше года представлен по видам спортивной подготовки и физическим упражнениям в таблице 8.

Таблица 8 – Комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки для ЭНП свыше года

Виды спортивной подготовки	Физические упражнения
Общая физическая подготовка	<p>ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу; - приседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;</p> <p>бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м;</p> <p>прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами 180° – ориентирование в пространстве; строевые упражнения – построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1 -2-й.</p>
Акробатика	
<p>совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;</p> <p>висы и упоры – в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;</p> <p>лазание – по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног,</p>	

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

### Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой

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

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

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

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

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

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

	– подвижные игры и эстафеты (баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом).
	самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.
Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 450, 900, 1350 (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.</p> <p>Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии,</p>

	<p>стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.</p>
Хореографическая подготовка	<p>Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги. Хореография. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор - де - бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд - де - жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан. Па - де - бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Адажио. Туры в воздухе. Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.</p>
Техническая подготовка	<p>В процессе учебно-тренировочных занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, Аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Изучение выполнению их возможно только при вращении - основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части - скручивание. Это движение - базовое в технике фигурного катания на коньках. Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.</p>
Тактическая подготовка	<p>Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных</p>

	<p>костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).</p>
Психологическая подготовка	<p>Для воспитания решительности – проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций.</p> <p>Для воспитания смелости – соревнование на льду в скорости захода на элемент, соревнование на льду в высоте исполнения элемента.</p> <p>Для воспитания настойчивости – освоение сложных, не удающихся с первой попытки элементов: прыжков, вращений.</p> <p>Для воспитания выдержки – выполнение упражнения под метроном с непривычным ритмом.</p> <p>Для воспитания смелости – выполнение прыжка на более высокой скорости и с большим количеством оборотов.</p>

### **4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

#### **4.3.1. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет обучения**

Общие рекомендации.

На УТЭ обучающиеся должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в спортивных соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. На УТЭ увеличивается объем тренировочной нагрузки по технической подготовке, специальной физической подготовке, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется специальной подготовке (технической подготовке, хореографической подготовке).

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

Средствами СФП являются: специальные имитационные упражнения – имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнение «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и другое, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Особое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Цель хореографической подготовки - развивать творческие способности обучающихся, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных

движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций.

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

Основой технической подготовки обучающихся УТЭ 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года обучающиеся должны освоить прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

УТЭ второго и третьего годов – способствует овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, при использовании всей ледовой поверхности катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

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

Программный материал для УТЭ до трех лет представлен по видам спортивной подготовки и физическим упражнениям в таблице 9.

Таблица 9 – Комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки для УТЭ до трех лет

Виды спортивной подготовки	Физические упражнения
Общая физическая подготовка	<p style="text-align: center;">строевые упражнения:</p> <p style="text-align: center;">построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге построения и перестроения на месте и в движении;</p> <p style="text-align: center;">общеразвивающие упражнения:</p> <p style="text-align: center;">ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений. Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений;</p> <p style="text-align: center;">упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы</p>

	<p>и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков).  Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением;  акробатические и гимнастические упражнения:  группировка сидя, группировка лежа, группировка в приседе, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др. Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях;  подвижные игры и эстафеты:  баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом.  Упражнения комплексного воздействия (круговая тренировка).</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.  Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.  Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.  Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком.  Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.  Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360°), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.  Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).</p>
<p>Хореографическая подготовка</p>	<p>Повторение пройденного и разучивание нового.  Батман дубль фразпе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд батман в позах. Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.  Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах</p>



	<p>на месте). Баллоте на 450. Танцевальные шаги, тан лие на 450. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.</p>
Техническая подготовка	<p>освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей; исполнение соревновательных программ (работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе); имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.;</p> <p>хореографическая подготовка (воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций); реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин»;</p> <p>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);</p> <p>спирали вперед и назад со сменой ног;</p> <p>реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой; прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.</p>
Тактическая подготовка	<p>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.).</p>
Психологическая подготовка	<p>Для воспитания решительности. Выполнение упражнений в соревновательной форме. Выполнение упражнений в ускоренном темпе. Исполнение по одной контрольной попытке перед группой. Проведение тренировки или отдельных упражнений в игровой форме с делением на команды.</p> <p>Для воспитания настойчивости. Многократное повторение выученного элемента. Исполнение на время определенного</p>

	<p>количества попыток. Исполнение упражнений на время с задачей на достижение максимального количества подходов (озвучивание рекорда).</p> <p>Для воспитания внимательности (концентрация внимания). Задача на устное повторение задания. Восприятие задания на слух без двигательных подсказок. Восприятие заданий визуально без устных подсказок. Оценка ошибок.</p> <p>Для воспитания выдержки - исполнение упражнений на максимальную продолжительность, исполнение контрольной попытки элемента после отягощающих физических упражнений, исполнение контрольной попытки под разными стартовыми номерами (первый, последний).</p> <p>Для воспитания трудолюбия и целеустремленности - выполнение домашнего задания, показ упражнений, ведение спортивных дневников, планирование задач подготовки вместе с тренером.</p> <p>Для воспитания смелости - выполнение в зале (на стадионе) упражнений с препятствием. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений с мячом (броски и ловля). Демонстрация элемента перед группой.</p>
--	---

#### **4.3.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет обучения**

Общие рекомендации.

На УТЭ свыше третьего года обучения создаются учебно-тренировочные группы обучающихся (фигуристов), начинающих спортивную специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду.

Спортсмены УТЭ свыше третьего года уже должны обладать определенным уровнем физической и технической подготовленности, навыками в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. для освоения и совершенствования техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, обучением исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах) и спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Основными средствами подготовки фигуристов-парников являются так же, как и в одиночном катании – ОФП, СФП, специальная техническая подготовка (далее – СТП). Однако содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этой спортивной дисциплины. В парном катании спортсмены выполняют соревновательные элементы как отдельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги,

спирали).

Для обучения специфическим элементам парного катания и в первую очередь поддержкам, подкруткам и выбросам требуется тщательная физическая подготовка в спортивных и тренажерных залах. Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше – на ловкость, скорость, гибкость. При выполнении поддержек партнерша должна свободно удерживать себя в упоре на двух или одной руке и поэтому иметь хорошо развитые мышцы плечевого пояса и туловища. Овладению поддержкам способствует имитационные упражнения в спортивном или танцевальном залах. Эффективность этих упражнений возрастает, если использовать отягощения: на талию в виде пояса - весом 1-5 кг и на голеностопные суставы партнерши – весом 0,3-1 кг.

Совершенствовать умение партнера выталкивать партнершу вверх помогают упражнения с резиновым амортизатором. Наряду с отягощением при обучении поддержкам целесообразно использовать облегченные условия подъема (лонжу). В комплекс упражнений, выполняемых партнершей во вне ледовых условиях, нужно включать такие подводящие и имитационные упражнения, как ходьба на руках по параллельным брусьям, по гимнастическому бревну в позе, соответствующей позе поддержки.

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

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

Средствами СФП при обучении тодэсу являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие и удержание позы «тодэса» партнершей. Статические упражнения выполняются у шведской стойки, сидя к ней спиной, опорная рука держится за вторую - третью ступеньку стенки, а опорная нога развернута пяткой вперед или назад (в зависимости от вида тодэса). Партнерша принимает позицию тодэса и кратковременно ее удерживает. К динамическим упражнениям, направленным на удержание позы, является использование роликовых

коньков и помощь партнера. В задачи партнера на стадии начального обучения входит приобретение умения удерживать партнершу в положении «тодэса», правильно выбирать дугу скольжения с последующим переходом в позицию «циркуль».

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

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

Средствами СТП для танцоров на этом этапе являются движения, направленные на овладение техникой специфических танцевальных элементов, которые являются базовыми в спортивных танцах на льду (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссроллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты по типу Американского, Европейского и Равенсбургского вальсов; троечные повороты партнеров вокруг общей оси, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые).

Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два

оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на обучение движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

Весь комплекс этих движений необходимо разучить отдельно, а затем в паре (совместно) в следующих танцевальных позициях: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан и его модификации: обратный килиан, открытый килиан, закрытый килиан, скрещенный; «Променад» - продвижение по льду партнеров прогрессивными шагами.

К концу первого года специализации танцоры должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных танцев: Европейский вальс, фокстрот, марш, американский вальс, квикстеп, танго. Обязательные танцы рекомендуется разделить на сегменты и разучивать каждый сегмент отдельно, затем в паре, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов в паре в требуемой позиции. Очень важно для танцев разучивать шаги друг друга, так как в большинстве обязательных танцев они различаются. Затем можно разучивать танец целиком в паре, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыкальные варианты каждого танца.

Программный материал для УТЭ свыше трех лет представлен по видам спортивной подготовки и физическим упражнениям в таблице 10.

Таблица 10 – Комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки для УТЭ свыше трех лет

Виды спортивной подготовки	Физические упражнения
Общая физическая подготовка	Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).
Специальная физическая подготовка	Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение - «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540°.

	<p>Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе.</p> <p>Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад.</p> <p>Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.</p> <p>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.</p> <p>Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.</p>
<p>Хореографическая подготовка</p>	<p>Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине.</p> <p>Упражнения у станка. Сутеню на 90<sup>0</sup> вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп).</p> <p>Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко).</p> <p>Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск.</p> <p>Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах. шэне не менее 8 оборотов.</p> <p>Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах).</p> <p>Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс. Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк).</p> <p>Постановка танца на основе пройденного материала.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках.</p> <p>Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений.</p> <p>Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы.</p> <p>Спираль сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкрюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги.</p> <p>Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкрюковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули.</p> <p>Вращения - «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.</p> <p>Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.) разучивание прыжков в 3 оборота, в каскадах и прыжковых комбинациях.</p> <p>Прыжки во вращения - в «волчок» и в «ласточку».</p>

	Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду. Прокатывание программ под музыку в целом.
Тактическая подготовка	Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.
Психологическая подготовка	Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием.
Соревновательная подготовка	Участие в трех отборочных, трех контрольных, пяти основных спортивных соревнованиях.

#### **4.4. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Для обучающихся ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена.

ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля. Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций: анализ данных предшествующего сезона, выявление уровня состояния здоровья спортсмена, постановка целей и задач на планируемый период, разработка модели динамики изменения состояния спортсмена, выбор необходимых учебно-тренировочных средств и методов, распределение учебно-тренировочных нагрузок, определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

#### 4.4.1. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Программный материал для ССМ по видам спортивной подготовки представлен в таблице 11.

Таблица 11- Комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки для ССМ

Виды спортивной подготовки	Физические упражнения
Физическая подготовка	Дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников. Средства ОФП и СФП схожи с используемыми на тренировочном этапе.
Техническая подготовка	На первом году подготовки, на этом этапе фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ разряда КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, 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.
Психологическая подготовка	Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).
Соревновательная подготовка	Участие в трех отборочных, трех контрольных, пяти основных соревнованиях.

#### 4.4.2. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Программный материал для ВСМ по видам спортивной подготовки представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки для ВСМ

Виды спортивной подготовки	Физические упражнения
Физическая подготовка	Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы,



	<p>беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений. Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.</p>
Техническая подготовка	<p>совершенствование индивидуальных технико-тактических действий; совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;</p> <p>совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности. В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения фигурного катания на коньках, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня.</p> <p>В одиночном катании – это короткая программа, включающая 8 обязательных элементов со связующими шагами в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон; произвольная программа, состоящая из элементов, соответствующих принципу сбалансированности программы, в том числе включает не менее трех разнообразных прыжков в три оборота, не менее двух разнообразных каскадов или комбинаций из двойных и тройных прыжков.</p> <p>Для фигуристов-одиночников, имеющих разряд Мастер спорта международного класса, или выступающих на сериях GRAND - Prix, чемпионатах ИСУ на этом этапе необходимо освоение всех разновидностей тройных прыжков, прыжка аксель в 4,5 оборота, 2-х - 3-х различных четверных прыжков, не менее 3-х каскадов и комбинаций из тройных и четверных прыжков, оригинальных вращений, комбинированных вращений, прыжков во вращение с необычного захода, использование различных ребер конька, позиций тела, свободной ноги, рук, головы, флуктуации скорости, а также совершенствование сложных дорожек шагов, спиралей.</p>
Тактическая подготовка	<p>Моделирование условий спортивных соревнований</p>
Психологическая подготовка	<p>Регуляция эмоциональных состояний во время тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний фигуристов. Методы снижения ответственности - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми фигуристу предстоит встретиться в спортивных соревнованиях.</p>
Соревновательная подготовка	<p>Участие в трех отборочных, трех контрольных, шести основных соревнованиях</p>

#### 4.5. Общие рекомендации по заполнению раздела

1. Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

– структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

– соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

– последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста.

#### **4.6. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

### **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 Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» учитываются Организациями при формировании Программ, 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 ССМ и ВСМ 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. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

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), согласно ФССП, предусматривают:

- 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 № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

### **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Агапова, В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2003 г.

2. Агапова, В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2004 г.

3. Апарин, В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения: Учебное пособие/ В.А. Апарин; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. – СПб.: 2014.

4. Апарин, В.А. Начальное обучение фигурному катанию на коньках: Учебно-методическое пособие / В.А. Апарин. – СПб, 2010.

5. Апарин, В.А. Основы обучения в одиночном фигурном катании на коньках. Учебно - методическое пособие/ В.А. Апарин; СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта – СПб.: (б.и.), 2006.

6. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptiv№yai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf))

7. Ланцева, Н.А. Организация и методика обучения фигурному катанию на коньках детей различных возрастных групп. Учебное пособие/ Н.А. Ланцева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. - СПб.: [б.и.], 2014.

8. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. /В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2. – 608 с.:ил.

9. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореферат канд. дисс. – М., 2004 г.

10. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf))

11. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с. – (Спорт без границ). – ISBN 978–5-9718-0458-1.

12. Стенин Б.А. Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса. // На коньках к победе. – М., 2001 г.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Министерство спорта Российской Федерации ( [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)).
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
4. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
5. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>).
6. Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>
7. Портал фигурного катания <http://www.fskate.ru/>
8. Международная федерация фигурного катания <http://www.isu.org/en/home>
9. General Notes - MIF Tests./<http://www.webcom.com/dnkort/>.
10. About Levels and Testing. /<http://www.sk8stuff.com/>
11. An Introduction to Figure Skating. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
12. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
13. CFSA - USFSA Equivalents. [DnKorte@aol.com](mailto:DnKorte@aol.com)
14. Communication (from No. 1207 -2003 - 2005. - New Judging System)
15. International Figure Skating. \ Canada, U.S.A. vol. 7 \* 2 - 2001.

### **Информационные образовательные ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>.

2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>.
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>.
4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>.
5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>
6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-№.ru>
7. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru/>

## Приложения

### Приложение № 1 к методическим рекомендациям

#### Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	12	14	20	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
	Общая физическая подготовка	78-103	125-187	73-146	94-104	112-125	131-146
	Специальная физическая подготовка	31-62	94-125	124-146	156-208	125-187	102-146
	Участие в спортивных соревнованиях	3-6	6-19	15-29	73-94	112-137	131-160
	Техническая подготовка	94-140	187-280	291-328	416-468	562-624	728-874
	Тактическая подготовка	1-3	2-7	5-10	11-18	9-20	10-20
	Теоретическая подготовка	1-3	2-6	5-10	10-17	8-15	10-20
	Психологическая подготовка	1-3	2-6	5-9	10-17	8-15	9-18
	Хореографическая подготовка	31-62	94-125	109-146	156-208	125-187	73-146
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	2-7	5-10	7-14	20-35	15-27
	Инструкторская практика	1,5-3	3-6	3-22	5-32	32-60	35-71
	Судейская практика	1,5-3	3-6	4-22	5-30	30-52	38-60
	Медицинские, медико-	1-3	2-6	5-10	7-14	15-20	20-30



	биологические мероприятия						
	Восстановительные мероприятия	1-3	2-6	5-9	7-14	15-20	23-30
	Общее количество часов в год	312	624	728	1040	1248	1456

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>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;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p> <p style="text-align: center;">...</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>формирование склонности к педагогической работе;</p> <p style="text-align: center;">...</p>	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p>	В течение года

		подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> 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
2.3.	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и 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; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	<b>Семинары, мастер-классы, показательные</b>	В течение

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>выступления для обучающихся, направленные на:</b> 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; ...	года
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

Приложение № 3  
к методическим рекомендациям

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. 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 называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	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

Приложение № 4  
к методическим рекомендациям

**План инструкторской и судейской практики**

Этапы подготовки	Вид практики	Описание
ЭНП	Инструкторская практика	Изучение понятия, терминологии вида спорта «фигурное катание на коньках», а также проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части)
	Судейская практика	Иметь теоретические знания по правилам вида спорта «фигурное катание на коньках», знать общие положения Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для ведения протокола соревновательной деятельности.
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
ССМ и ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта