Приходько Владимир Алексеевич
Подписано цифровой подписью: Приходько Владимир Алексеевич
Дата: 2023.09.08 09:23:38 +07'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «СШ № 1»

_____ В.А.Приходько
Приказ №___ от _____.2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ»

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № ___ от _____2023г

Составитель:
инструктор-методист: Красноперова О.А
зам.директора по СП: Алехина Е.В

г. Прокопьевск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……..3
1.1.Название вида спорта, краткая характеристика ……3
1.2.Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Примерной программы ……..4
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ……..……..5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам 5
2.2 Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки …….……..6
2.3.Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках» …….....6
2.4.Учебно- тренировочные нагрузки к объему учебно- тренировочного процесса ……..……7
2.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки….……...7
3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ……...8
3.1. годовой учебно- тренировочный план…….…8
3.2. календарный учебно-тренировочный график…….…9
3.3. перечень учебно-тренировочных мероприятий…… ..14
3.4. режим учебно-тренировочного процесса……. 16
3.5. рабочая программа тренера- преподавателя……. 16
3.6. календарный план воспитательной работы……...18
3.7. план антидопинговых мероприятий……...21
3.8. планы инструкторской судейской практики……..23
3.9.планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..……25
3.10. аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы……28
4. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ…..32
4.1. требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий……32
4.2. требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы…..…….33
4.3. перечень информационного обеспечения программы……..….35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.Название вида спорта, краткая характеристика.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее Примерная программа) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1» (далее СШ) разработана в соответствии с порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022г № 1092, а так же в федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта « фигурное катание на коньках» и предназначена для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта « фигурное катание на коньках».

В соответствии с Всероссийским реестром спорта «фигурное катание на коньках» имеет следующий номер-код спортивной дисциплины:

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	**Номер-код спортивной дисциплины**
Фигурное катание на коньках	050 001 3 6 11 Я

Фигурное катание на коньках – это сложно-координационный вид спорта, в котором с каждым годом происходит прогрессирующие усложнения соревновательных программ. Учитывая изменения в соревновательной деятельности фигурного катания на коньках, углубленная специализация начинается в сравнительно раннем возрасте, а наивысшие достижения демонстрируются нередко в 15 – 18 лет. Таким образом, высокие спортивные достижения в фигурном катании могут быть показаны спортсменами уже в юношеском возрасте. Для выполнения соревновательных программ спортсмену необходимо овладевать разнообразием базовых и специальных движений. Что, в свою очередь, приводит к повышению требования к технической, физической подготовленности и исполнительскому мастерству начинающих фигуристов.

В связи с тем, что уровень спортивных достижений с каждым годом возрастает, это требует особого подхода к организации и методическому обеспечению системы спортивной подготовке в фигурном катании на коньках, что требуют Федеральный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и другие нормативно-правовые документы.

Одним из главных факторов, обеспечивающих эффективность спортивной подготовки по фигурному катанию в спортивной школе, является создание

условий преемственности и непрерывности в обучении и развитии спортсменов. Эти факторы и определили необходимость пересмотрения и разработки единой системы целей, содержания, условий тренировочного процесса на протяжении всех этапов спортивной подготовки.

В фигурное катание на коньках включаются перечень спортивных дисциплин, в рамках которых необходимо реализовывать данную программу (в соответствии с Всероссийским реестром).

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы:

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

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

- оздоровительные;
- образовательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять

задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возраст зачисления (лет)**
Этап начальной подготовки	3	6
Учебно-тренировочной (спортивной реализации)	5	8
Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13
Для спортивной дисциплины «одиночное катание»		
Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14

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

На этапы спортивной подготовки допускаются зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и(или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно-тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленные СШ для этой возрастной группы.

2.2 Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки	**Количественный состав группы (человек)**	
	min	**max**
Этап начальной подготовки	10	22
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	22
Совершенствования спортивного мастерства	3	22
Для спортивной дисциплины «одиночное катание»		
Высшего спортивного мастерства	1	22

2.3.Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные СШ.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся для выступления на основных спортивных соревнованиях.

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

2.4.Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 5

Этапный норматив	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	12	14	20	24	28
Общее количество часов в год	312	624	728	1040	1248	1456

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- формы обучения – групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательстве Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «фигурное катание на коньках».

СШ ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1. годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебный план СШ (далее-учебный план) составляется и утверждается СШ ежегодно на 52 недели (в часах), определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШ, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношений и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а так же выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад в реализацию общей цели реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо понимать, что данные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения в данном этапе.

Примерный план тренировочных занятий в СШ
на учебный год, на 52 недели

Таблица № 6

№	Виды подготовки	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
		Наполняемость групп (чел)					
		10	10	5	5	3	1
1	Общая физическая подготовка	98	167	101	100	115	135

2	Специальная физическая подготовка	59	110	130	170	145	118
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	7	20	81	125	139
4	Техническая (ледовая)подготовка	101	226	310	409	585	739
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	8	20	44	26	40
6	Хореографическая подготовка	41	94	112	159	130	105
7	Инструкторская и судейская практика	3	6	15	44	67	100
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	20	33	55	80
Общее количество часов в год		312	624	728	1040	1248	1456

3.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее-учебный график) составляется на учебный год СШ самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающих в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течении учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в СШ.

При составлении учебно-тренировочного графика СШ учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

План-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа начальной подготовки до года
(52 недели / 6 часов в неделю)

Таблица № 7

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9		8	9	**98**
Специальная - физическая подготовка	6	6	5	5	6	5	6	6	5		4	5	**59**
Техническая подготовка	10	9	10	9	10	9	9	9	8		9	9	**101**
Тактическая, теоритическая психологическая подготовка				1		1		1					**3**
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	3	3		3	4	**41**
Участие в спортивных соревнованиях				1		1	1	1					**4**
Инструкторская и судейская практика			1		1		1						**3**
Медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1								1			1	**3**
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	**30**	**28**	**29**	**29**	**30**	**29**	**30**	**29**	**26**	**0**	**24**	**28**	**312**

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки свыше года обучения (52 недели / 10 часов в неделю)

Таблица № 8

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	16	16	15	15	15	15	15	15	14		15	16	**167**
Специальная - физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	9	9		7	8	**110**

Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	20		15	15	**226**
Тактическая, теоритическая психологическая подготовка	1		1	1		1	1		1				**6**
Участие в спортивных соревнованиях			1	1	1	1	1	2					**7**
Хореографическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8		7	7	**94**
Инструкторская и судейская практика	1		1	1		1	1		1				**6**
Медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1		1	1		1		1				**6**
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	**61**	**59**	**60**	**61**	**60**	**60**	**61**	**57**	**54**	**0**	**44**	**47**	**624**

План-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочного этапа до трех лет (52 недели / 14 часов в неделю)

Таблица № 9

Вид подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**Всего часов**
Общая физическая подготовка	9	9	10	10	10	10	10	10	8		7	8	**101**
Специальная - физическая подготовка	13	13	13	13	13	11	11	11	10		10	12	**130**
Техническая подготовка	29	30	30	30	30	29	29	29	29		20	25	**310**
Тактическая, теоритическая психологическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	1		1	1	**20**
Участие в спортивных соревнованиях		2	3	3	3	3	3	3					**20**

Хореографическая подготовка	10	11	11	11	11	11	10	10	9		8	10	**112**
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	2	2	2	1			1	**15**
Медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	1	**20**
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	**66**	**70**	**73**	**73**	**73**	**70**	**69**	**69**	**60**	**0**	**47**	**58**	**728**

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочного этапа свыше трех лет (52 недели / 20 часов в неделю)

Таблица № 10

Вид подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**Всего часов**
Общая физическая подготовка	10	10	8	8	7	8	7	8	8		13	13	**100**
Специальная - физическая подготовка	16	16	16	16	16	15	15	15	15		15	15	**170**
Техническая подготовка	7	9	9	9	9	9	9	9	8			3	**81**
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	38	38	38	38	38	38	38	38	38		30	37	**409**
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	**44**
Участие в спортивных соревнованиях	15	15	15	15	15	15	15	15	10		14	15	**159**
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	**44**
Медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	**33**

контроль													
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	**97**	**99**	**97**	**97**	**96**	**96**	**95**	**96**	**90**	**0**	**83**	**94**	**1040**

План-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа совершенствования спортивного мастерства (52 недели / 24 часов в неделю)

Таблица № 11

Вид подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**Всего часов**
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	10		8	9	**115**
Специальная - физическая подготовка	15	15	13	13	13	13	13	13	10		13	14	**145**
Техническая подготовка	60	55	50	50	50	50	50	50	50		60	60	**585**
Тактическая, теоритическая психологическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2		2	2	**26**
Хореографическая подготовка	13	13	12	11	11	10	10	11	10		14	15	**130**
Участие в спортивных соревнованиях	10	12	12	12	12	12	12	12	11		10	10	**125**
Инструкторская и судейская практика	6	6	7	6	6	7	6	6	6		5	6	**67**
Медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5	**55**
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	**122**	**120**	**112**	**111**	**110**	**111**	**109**	**111**	**104**		**117**	**121**	**1248**

План-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа высшего спортивного мастерства (52 недели / 28 часов в неделю)

Таблица № 12

Вид подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**Всего часов**
Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	12		12	13	**135**
Специальная - физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	10		10	10	**118**
Техническая подготовка	68	68	69	69	69	69	69	68	65		60	65	**739**
Тактическая, теоритическая психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3		2	3	**40**
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	5		10	10	**105**
Участие в спортивных соревнованиях	9	13	14	15	15	14	15	14	12		9	9	**139**
Инструкторская и судейская практика	10	10	10	10	10	10	10	10	10		5	5	**100**
Медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	8	8	8	8	8	7	7		6	6	**80**
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	**132**	**136**	**138**	**139**	**139**	**138**	**139**	**136**	**124**	**0**	**114**	**121**	**1456**

3.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся СШ для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица № 13

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической	-	14	18	18

	подготовке				
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3-х суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

3.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется СШ для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения и включает в себя:

Таблица № 14

вид спорта									
Ф.И.О. тренера-преподавателя									
Этап спортивной подготовки	дни недели начало и окончание УТЗ							Кол-во часов в неделю	Место проведения УТЗ
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вск		

3.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки СШ.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

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

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

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

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

Структура и содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке СШ)

1.1. Гриф согласования с директором СШ;

1.2.Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

2.Пояснительная записка;

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

3.1.Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

3.6. Примерный календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется СШ на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Воспитательная работа с юными фигуристами носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Планом предусматривается связь с родителями фигуристов, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, конкурсы, культпоходы, наставничество опытных спортсменов.

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

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с войнами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании фигуриста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимает методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

-торжественный прием вновь поступивших;

-проводы выпускников;

- просмотр соревнований и их обсуждение;

-регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;

-проведение праздников;

-встреча со знаменитыми людьми;

-тематические беседы;

-экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;

-трудовые сборы и субботники.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание фигуриста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

-воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровье спортсмена;

-развитие навыков здорового образа жизни ;

-формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 15

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения	В течение года

		к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, дискуссии, 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 и спортивно-массовых	В течение года

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

3.7. Примерный план антидопинговых мероприятий

Примерный план антидопинговых мероприятий составляется СШ на учебный год, с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Таблица № 16

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственные
1.	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями работы, в зависимости от этапа подготовки, на темы:	В течении учебного года	Медицинский персонал, тренеры-преподаватели
1.1	Этап начальной подготовки (прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно не ранеес 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс по ценности чистого спорта)		
1.1.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	тренеры-преподаватели, спортсмены
1.1.2.	Теоретическое занятие « Ценности спорта. Честная игра» (приложение 2)	1 раз в год	Медицинский персонал, тренеры-преподаватели
1.1.3.	Родительское собрание « Роль родителей в процессе формирование антидопинговой культуры»	1 раз в год	тренеры-преподаватели
1.1.4.	Семинар на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение, тренеры-преподаватели

1.2	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1.2.1	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	тренеры-преподаватели, спортсмены
1.2.2	Семинар на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение, тренеры-преподаватели, спортсмены
1.2.3	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	тренеры-преподаватели
1.3	Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства		
1.3.1	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренеры-преподаватели, спортсмены
1.3.2	Семинар на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение, тренеры-преподаватели, спортсмены
2.	Проведение бесед со спортсменами всех этапов спортивной подготовки		
2.1	Что такое допинг. Исторический обзор проблемы допинга.	октябрь	Медицинский персонал, тренеры-преподаватели
2.2	Последствия допинга для здоровья	ноябрь	Медицинский персонал, тренеры-преподаватели
2.3	Допинг и спортивная медицина	декабрь	Медицинский персонал
2.4	Запрещенные субстанции. Запрещенный список	январь	Медицинский персонал, тренеры-преподаватели
2.5	Ценности спорта. Честная игра	февраль	тренеры-преподаватели
2.6	Организация антидопинговой работы. Процедура допинг-контроля	март	Медицинский персонал, тренеры-преподаватели
2.7	Наказание за нарушение антидопинговых правил	апрель	Медицинский персонал, тренеры-преподаватели
2.8	Профилактика допинга. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности	Май	Медицинский персонал, тренеры-преподаватели
3.	Прохождение семинарского занятия для тренеров-преподавателей: « Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение, тренеры-преподаватели
4.	Мониторинг и анализ действующего законодательства	ежеквартально	Медицинский персонал, тренеры-преподаватели
5.	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса на сайте РУСАДА лицам, проходящим спортивную подготовку, членам сборных команд ХМАО-Югры, ответственным тренерами-преподавтелями, инструкторами-	январь	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, медицинские работники

	методистами, медицинскими работниками		
6.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	ежеквартально	Ответственный за сайт
7.	Оформление информационного стенда по антидопингу в холлах учреждения	Январь Сентябрь	Педагог-организатор, инструкторы-методисты
8.	Ознакомление занимающихся на спортивной подготовке с общероссийскими антидопинговыми правилами с отметкой в журнале учета занятий	сентябрь	Тренеры-преподаватели

Включаются мероприятия:

- беседы с обучающимися с условиях учебно-тренировочных занятий (далее-УТЗ);

-беседы с родителями в рамках родительских собраний, об определении понятия «допинг», последствия его в спорте для здоровья спортсмена;

- прохождения обучения на сайте «Русада» с получением сертификата;

3.8. Планы инструкторской судейской практики

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

На этапе начальной подготовки занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

[2] Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

На тренировочном этапе необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном, тренажерном зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

-периодические медицинские осмотры;

-углубленное медицинское обследование спортсменов;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

-врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

-санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

-медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдых расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душеи и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятии в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможность организма спортсмена, поскольку именно глубина продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревновании отдых между выполнениями упражнении), но и в свободное время.

Таблица № 17

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогические и медико-биологические средства; - упражнения на растяжение - разминка - массаж; восстановленный массаж; Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем(встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активация мышц: -психорегуляция мобилизующей направленности. -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановленных упражнений- ходьба, дыхательные упражнения, душ- теплый/ умеренно холодный - душ - теплый/умеренно холодный - сеансы аэроионотерапии; -психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течении года	Тренеры-преподаватели, медицинский работник

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановленных мероприятий определяет тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

План-график проведения УМО

Таблица № 18

Этап спортивной подготовки	**Место проведения**	**Сроки проведения**	**Ответственные**
Этап начальной подготовки	ГБУЗ «Кузбасский клинический центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» Прокопьевское обособленное структурное подразделение (г. Прокопьевск, пр. Строителей, 13А)	Сентябрь-октябрь	медицинские работники учреждения, тренеры-преподаватели
Учебно-тренировочный этап			
Совершенствования спортивного мастерства			
Высшего спортивного мастерства			

3.10. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, предоставленным выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях ФССП по «фигурному катанию на коньках»
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

Таблица № 17

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	примечание
	Контрольные тесты	протокол	Форма разработанная СШ и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя.
	Медико- биологические исследования	заключения	Выдаются Заключения медицинским центром по всем видам исследования
	Собеседования	Протокол комиссии	Проводится по итогам учебного года или полугодия
	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов НП и ТЭ до 3-х лет, не имеющих спортивных разрядов
	Просмотровые сборы	Заключение тренер-преподавателя, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапе НП, а так же одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта и поздно ориентированных на занятия спортом
	Другие		

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки**

Таблица № 18

№	Упражнения	Ед..измерения	**Норматив до года обучения**		**Норматив свыше года обучения**	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	Количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации)

Таблица № 19

№	Упражнения	Ед..измерения	**Норматив УТЭ (1,2,3,4,5)**	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3х10м	мин,с	не более	
			10,0	10,4
1.3	Наклон вперед из положения стоя гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			24	21
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее	
			71	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее	
			39	
2.3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки **(УТЭ до трех лет)**	Спортивные разряды- «третий, второй, первый юношеские спортивные разряды», «третий спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки **(УТЭ свыше трех лет)**	Спортивные разряды- «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

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

Таблица № 20

№	Упражнения	Ед..измерения	**Норматив ЭССМ**	
			Юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000м	мин,с	не более	
			-	10.00
1.3	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			13.00	-
1.4	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5	Наклон вперед из положения стоя гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее	
			45	39
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее	
			12	-
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	не менее	
			-	18
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее	
			30	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее	
			85	
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные разряды- **«кандидат в мастера спорта»**			

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

Таблица № 21

№	Упражнения	Ед..измерения	**Норматив ЭВСМ**	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3	Наклон вперед из положения стоя гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее	
			49	43
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Вращение 5 оборотов	с	не более	
			2,77	2,55
2.2	Многоскоки 20 м	с	не более	
			4,7	
2.3	Бег 400 м	с	не более	
			81,3	84,5
2.4	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные разряды- **«мастер спорта России»**			

4. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ

4.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Требования по технике безопасности утверждаются локальным нормативным актом СШ.

УТЗ, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно- эпидемиологическим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
-при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

4.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Таблица № 22

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг	комплект	3
2	Зеркало настенное (12Х2)	комплект	1
3	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5	Лонжа переносная	штук	3
6	Лонжа стационарная	штук	2
7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мини батут	штук	10
9	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10	Мяч набивной (медицинбол) (то 1 до 3 кг)	штук	3
11	Мяч волейбольный	штук	5
12	Мяч теннисный	штук	50
13	Мяч футбольный	штук	2
14	Обруч гимнастический	штук	10
15	Перекладина гимнастическая	штук	1
16	Полусфера гимнастическая	штук	6
17	Скакалка гимнастическая	штук	20
18	Скамейка гимнастическая	штук	5
19	Станок для заточки коньков	штук	2
20	Станок хореографический	комплект	1

21	Степ для фитнеса	штук	10
22	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23	Эспандер	штук	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 23

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки для фигурного катания	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
3	Костюм для соревнований	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

5	Наколенники	пар	На обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Налокотники	пар	На обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Футболка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Шорты защитные	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

4.3. Перечень информационного обеспечения программы

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 Всеволжского р-на,2003г.

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

3.АпаринВ.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения: Учебное пособие /В.А.Апарин;НГУим.П.Ф.Лесгафта,СПб.–СПб.:[б.и.],2014.

4.Апарин,В.А.Начальноеобучениефигурномукатаниюнаконьках:Учебно–методическоепособие./В.А.Апарин.–СПб,2010.

5.Апарин,В.А.Становление и развитие фигурного катанияна коньках:Учебно–методическое пособие/В.А.Апарин,Н.А.Ланцева;СПбГУФКим.П.Ф.Лесгафта.–СПб:(б.и.),2006.

6.Апарин,В.А.Основы обучениия в одиночном фигурном катании на коньках.Учебно–методическое пособие/В.А.Апарин ;СПбГУФКим.П.Ф.Лесгафта–СПб.:(б.и.),2006.

7.КоганА.И.Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореферат канд.диссерт.–Омск,1984г.

8.Коган,А.И.Организация отбора в ДЮСШ по фигурному катанию на коньках/А.И.Коган.//Вопросы подготовки спортивных резервов.–Омск,1986.

9.КофманА.Б.Воспитательная работа с юными спортсменами. //Система подготовки спортивного резерва.–М.,1994г.

10.Ланцева,Н.А.Организация и методика обучения фигурному катанию на коньках детей различных возрастных групп.Учебноепособие/Н.А.Ланцева;НГУим.П.Ф.Лесгафта,СПб.-СПб.:[б.и.],2014

11.МишинА.Н.Прыжки в фигурном катании.–М.,1976г.

12.Мишин,А.Н.Фигурное катание для всех./А.Н.Мишин.–Л:Лениздат,1976.

13.Панин,Н.А.Фигурное катание на коньках./Н.А.Панин.–СПб,1956.

14.ПановГ.М.Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежныйспорт. Сб.научно-методическихстатей.–М.,2005г.

15.ТихомировА.К.Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: методические рекомендации.–М.,1983г.

16.ТихомировА.К.,КузнецовА.В.Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках.–Малаховка,1989г.

17.Чайковская,Е.А.Фигурное катание/Е.А.Чайковская.–М:ФиС,1986.

18.Фигурное катание на коньках: Учебник/Подред.А.Н.Мишина.-М.:ФиС,1985.

19.ЧемпионатРоссиипосинхронномукатаниюнаконьках.ЮниорыиСениоры.Видеоматериалы,2023г

20.http://www.minsport.gov.ru.2.

http://fsrussia.ru.

3.http://www.isu.org.4.ht

tp://www.rusada.ru.