

Муниципальное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва № 1  
МБУ СШОР № 1

Рассмотрено  
тренерско-методический совет № 4  
от 22.12 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ**  
(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта фигурное катание, утвержденном приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. №1092)

по этапам спортивной подготовки  
НП-1, НП-2, НП-3, Т-1, Т-2, Т-3, Т-4, Т-5, ССМ, ВСМ

Срок реализации программы: бессрочно

Ф.И.О. разработчиков Программы:  
Шелуженкова Е.А. (ст. тренер)  
Битлян Е.С. (инструктор-методист)

## Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
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.	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5. Календарный план воспитательной работы	8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	8
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	8
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	9
3. Система контроля	11
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	14
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	14
6. Условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки	15
6.1. Материально-технические условия реализации программы	15
6.2. Кадровые условия реализации программы	16
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	17
Приложение 1 Календарный план спортивно-массовых мероприятий	
Приложение 2 Примерный годовой учебно-тренировочный план	
Приложение 3 Календарный план воспитательной работы	
Приложение 4 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
Приложение 5 Программа медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом	
Приложение 6 Рабочая программа по виду спорта	
Приложение 7 Перечень информационного обеспечения	

## **1. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта волейбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 № 1092 (далее – ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня 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 подготовку спортивного инвентаря 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 спортивных соревнованиях различного уровня.

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

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов - шагов, спиралей, вращений и прыжков.

Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них. Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, — быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором

спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов, учитывая специфику данного вида спорта на этапах начальной подготовки, этапах спортивной специализации, спортивного совершенствования.

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

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

На этапы начальной подготовки (НП) принимаются все желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие вступительные нормативы по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года, допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке и выполнившие разрядные требования. Продолжительность этапов устанавливается на начало учебного года в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	3
Для спортивной дисциплина «одиночное катание»			
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1
Для спортивных дисциплин «парное катание», «танцы на льду»			
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

## 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх 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

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

### Основными формами учебно- тренировочного процесса являются:

- **учебно- тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- **учебно-тренировочные мероприятия** (тренировочные сборы) – это продолжительный цикл дополнительных тренировок с целью повысить спортивные навыки за короткий период времени концентрация тренировочных часов, постоянная мобилизация всех сил и внимания позволяют скачком изменить уровень спортсмена.

Таблица 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд, но не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**- спортивные соревнования;**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

**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 спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной организацией.

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

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

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
					Этап высшего спортивного мастерства

Контрольные	2	3	4	3	3	3
Отборочные	-	1	1	3	3	3
Основные	2	4	3	5	5	6

Количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий представлено в Приложении 1 Программы.

**- контрольные мероприятия;**

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, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки.

**Промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо выполнить 50% от установленного рабочими программами по видам спорта числа нормативов.

**- инструкторская и судейская практики;**

**- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.**

## 2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжёлая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Программе.

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

реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

## **2.5 Календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 3 к Программе.

## **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 с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 4).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

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 об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач начинается с УТЭ и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Обучающиеся в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Знакомятся с акробатической терминологией, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Должны

уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается в группах ССМ. Фигуристы должны уже хорошо знать правила соревнований, знать классификации ошибок и сбавки за их выполнение, специальные требования, иметь опыт судейства и др.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа ССМ является выполнение требований для получения звания «Юный судья»

Кроме того, фигуристы с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Таблица 5

### Программный материал инструкторской и судейской практики

№ п\п	Этап	Программный материал
1	Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет)	-Характер видов и соревнований -Судейская терминология -Права и обязанности участников
	Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет)	-Судьи, их права и обязанности -Структура и состав упражнений -Ошибки времени в парно-групповых и индивидуальных элементах -Судейство упражнений во время тренировочного процесса -Судейство 3-го юн. разряда
2	Этап совершенствования спортивного мастерства	-Заполнение тарифного листа -Выставление оценки -Сбавки судей -Судейство соревнований школьного уровня
3	Этап высшего спортивного мастерства	-Судейство артистизма -Технические ошибки -Судейство соревнований городского и областного уровня

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

В соответствии с Программой медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144) (приложение 5) лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «фигурное катание», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства проходят углублённый медицинский осмотр 2 раза в год.

Спортивная школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминоизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

### 3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фигурное катание на коньках»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фигурное катание на коньках»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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

Таблица 6

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И  
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА  
КОНЬКАХ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9      7,1		не более 6,7      6,8	
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,3      10,6		не более 10,0      10,4	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7      4		не менее 10      6	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1      +3		не менее +3      +5	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110      105		не менее 120      115	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее 65		не менее 68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 30		не менее 35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее 50      40		не менее 47      37	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 27      24		не менее 28      25	

Таблица 7

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА  
"ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,7      7,0	
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	мин, с	не более 10,0      10,4	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3      +5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более 120      115	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 24      21	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее 71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее 45      35	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	

			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спорт. подготовки (свыше 3х лет)	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 8

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА  
"ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 13.00	-
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее 30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее 2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание» состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана (приложение 6 к Программе).

#### **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно (локальным актом). Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание» основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фигурное катание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели балльных танцев, хореографы.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: (в академических часах): на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Таблица 9

#### Материально-спортивная база Учреждения:

№ п/п	Материально-спортивная база	собственная	арендуемая
1.	Игровые залы	49 x 18	
2.	Борцовский зал	18 x 12	
3.	Зал тяжелой атлетики	18 x 11	
4	Стадион, травяное поле, грунтовые дорожки	75 x 100	
5	Методический кабинет	4 x 6 3 x 6	
6	Открытые площадки для волейбола	стандартные	
7	Площадка для мини-футбола	стандартная	
7	Легкоатлетический манеж		1862,5

В рамках муниципального задания обучающиеся спортивной школы занимаются на ледовой арене МАУ ГСЦ «Ермак» (ул. Юннатов 6).

Таблица 10

#### ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12 x 2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4

10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	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

Таблица 11

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
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.	Чехлы на лезвия			-	-	1	1	1	1	1	1

Таблица 12

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы

Таблица 13

Сведения об администрации и учебно-вспомогательном персонале

<i>Администрация</i>	<i>Образование</i>	<i>Почетное звание</i>
Директор	Высшее специальное	
Заместитель директора по СР	Высшее специальное	
Заместитель директора АХР	Высшее	
Старший инструктор-методист	Высшее	
Инструктор-методист	Высшее специальное	
Инструктор-методист	н/высшее	
Инструктор-методист	Высшее специальное	
Инструктор-методист	высшее	

Таблица 14

Сведения о тренерско-преподавательском составе:

	<i>Штатные</i>	<i>Совместители</i>
Количество тренеров	31	11
Высшее образование	28	9
Среднее		
Средне специальное	3	2
Квалификация		
высшая категория	5	2
первая категория	12	1
Заслуженный тренер России		
Отличник физической культуры	2	1

### **6.3 Информационно-методические условия реализации Программы**

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

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 7 к Программе.

**Календарный план спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий**

<b>Муниципальные соревнования</b>					
1	Открытые городские соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	Февраль	г. Ростов-на-Дону	20	
2	Открытое первенство г. Ставрополь	Февраль	г. Ставрополь	15	
3	Открытые городские соревнования «Вальс цветов - 2023»	Март	г. Ростов-на-Дону	15	
4	Открытое первенство г. Волжский	апрель	г. Волжский	20	
5	Открытые соревнования на приз В.Н. Кудрявцева	Март	г. Новочеркасск (МАУ ГСЦ «Ермак»)	30	
6	Открытый турнир памяти Э.В. Трутнева	Апрель	г. Новочеркасск (МАУ ГСЦ «Ермак»)	40	
7	Соревнования, посвященные Дню Победы	Май	г. Новочеркасск (МАУ ГСЦ «Ермак»)	40	
8	Открытое первенство г. Новочеркаска «Донской казачок-2023»	Май	г. Новочеркасск (МАУ ГСЦ «Ермак»)	40	
9	Открытое первенство города «Кубок Дона – 2023»	Октябрь	г. Ростов-на-Дону	15	
10	Открытое первенство города «Волжский конек»	Октябрь	г. Волжский	10	
11	Открытое первенство г. Новочеркаска на призы Федерации фигурного катания г. Новочеркаска	Ноябрь	г. Новочеркасск (МАУ ГСЦ «Ермак»)	20	
12	Открытое первенство г. Невинномысск	Ноябрь	г. Невинномысск	60	
13	Новогоднее первенство МБУ СШОР №1	Декабрь	г. Новочеркасск (МАУ ГСЦ «Ермак»)	10	
14	Открытое первенство г. Ставрополя	Декабрь	г. Ставрополь	6	
15	Открытые городские соревнования «Новогодний фестиваль Рождественские звезды – 2023»	Декабрь	г. Ростов-на-Дону	10	
16	Открытое первенство МО г. Армавир	Декабрь	г. Армавир	6	
17	Первенство г. Новочеркаска среди юношей и девушек	По назначению	г. Новочеркасск (МАУ ГСЦ «Ермак»)	10	
18	Турниры, кубки, первенства и соревнования по фигурному катанию на коньках по вызову	В течении года	По назначению	10	
<b>Межмуниципальные соревнования</b>					
1	Открытые областные соревнования «Донские узоры»	Январь	г. Шахты	3	
2	1 этап Кубка Ростовской области	Январь	г. Шахты	3	

3	2 этап Кубка Ростовской области	Февраль	г. Новочеркасск		
4	Кубок (3 этап) Воронежской области	Февраль	г. Лиски	15	
5	Первенство области на призы мэра г. Воронежа	Март	г. Воронеж	15	
6	Открытое первенство Выселковского района	Март	ст. Выселки Краснодарский край		
7	Первенство Краснодарского края	Март	Ст. Куцевская	15	
8	Финал Кубка Ростовской области	Март	г. Аксай	10	
9	Открытое первенство МО Ейский район	Март	г. Ейск	15	
10	Первенство Воронежской области на призы Ледовой арены «Алмаз»	Март	с. Ямное Воронежской области	15	
11	Открытое первенство Волгоградской области	Апрель	г. Волгоград	20	
12	Открытое первенство г. Краснодар	Апрель	г. Краснодар	35	
13	Открытое первенство Курской области	Апрель	г. Курск	15	
14	Открытое первенство Ставропольского края	Апрель	г. Невинномысск	5	
15	Краевые соревнования на призы ЗТР Н.М. Мозер	Апрель	г. Сочи	15	
16	Первенство области «Воронежский пируэт – 2022»	Апрель	г. Воронеж	10	
17	Открытое Первенство Белгородской области	Май	г. Белгород	15	
18	Открытый кубок области и областные соревнования	Май	г. Воронеж	15	
19	Краевые соревнования	Май	ст. Выселки Краснодарского края	10	
20	Открытое первенство Республики Крым	Май	г. Симферополь	10	
21	Открытое первенство МО Горячий Ключ	Май	г. Горячий Ключ Краснодарский край	10	
22	Кубок Краснодарского края (2этап)	Сентябрь	г. Краснодар	10	
23	Кубок Краснодарского края (3 этап)	Октябрь	г. Армавир	10	
24	Открытое Первенство Орловской области	Октябрь	г. Орел	15	
25	Кубок Ставропольского края	Октябрь	г. Буденновск	45	
26	Открытое первенство Волгоградской области	Ноябрь	г. Волгоград	25	
27	Краевые соревнования «На призы А.Е. Урманова»	Ноябрь	г. Сочи	10	
28	Первенство Ростовской области	Ноябрь	г. Аксай	6	
29	Кубок области и областные соревнования	Ноябрь	г. Воронеж	6	
30	Кубок области (1 этап) и областные соревнования «Черноземочка»	Декабрь	г. Нововоронеж	6	

31	Турниры, кубки, первенства и соревнования по фигурному катанию на коньках	В течении года	По назначению	10	
<b>Межрегиональные, всероссийские, международные</b>					
1	Отборочные зональные соревнования к первенству России «Мемориал С.А. Жука»	Январь	г. Алексин	4	
2	Всероссийские соревнования	Апрель	г. Сочи	4	
3	Всероссийские соревнования «Самарочка»	Март	г. Самара	4	
4	Всероссийские соревнования «Памяти С.М. Кирова»	Март	г. Киров	4	
5	Всероссийские соревнования «Памяти В.Л. Серебровского»	Апрель	г. Н-Новгород	4	
6	Кубок А.Н. Мишина	Ноябрь	г. Белгород	4	
7	Всероссийские соревнования «Жигули»	Декабрь	г. Тольятти	4	
8	Первенства, чемпионаты, кубки и соревнования по вызову	В течении года	По назначению	5	
<b>Соревнования МБУ СШОР №1</b>					
1	Первенство МБУ СШОР №1, посвященное Дню Победы	Май	г. Новочеркасск (МАУ ГСЦ «Ермак»)	50	
2	Открытое предновогоднее первенство МБУ СШОР №1	Декабрь	г. Новочеркасск (МАУ ГСЦ «Ермак»)	50	
<b>Тренировочные сборы</b>					
1	Тренировочные сборы в течение года	По назначению	По назначению	15	

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка					
		6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	28-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп					
		от 10		от 6		от 3	от 1
1.	Общая физическая подготовка	78-172	125-218	73-188	94-115	112-146	131-167
2.	Специальная физическая подготовка	31-104	94-146	124-188	156-229	125-218	102-167
3.	Спортивные соревнования	3-11	6-24	15-40	73-103	112-160	131-183
4.	Техническая подготовка	94-234	187-328	291-421	416-515	562-728	728-998
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-16	6-24	15-40	31-57	26-58	29-67
6.	Хореографическая подготовка	31-104	94-146	109-188	156-229	125-218	73-167
7.	Инструкторская и судейская практика	3-11	6-15	7-56	10-69	62-131	73-150
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	4-16	6-22	15-40	21-46	50-90	60-102
Общее количество часов в год		312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456	1456-1664

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	В течении года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течении года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	В течении года

Приложение № 4

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. 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 лекар-ных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	5. Семинар для тренеров «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	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. 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
	3. 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	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

**Программа медицинских осмотров лиц,  
занимающихся физической культурой и спортом**  
(в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144)

Категория контингента	Кратность	Врачи-специалисты
Спортивно-оздоровительный этап  Этап начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) (1 и 2 группа здоровья)  Врач по спортивной медицине (3 или 4 группы здоровья)
Учебно-тренировочный этап	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог Врач по спортивной медицине
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине
Этап высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине

Перечень информационного обеспечения

1. Обучение базовым элементам фигурного катания. Учебно-методическое пособие. Человек/SPORT. Москва, 2015 г.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (приказ Минспорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1309).
3. Средства и методы подготовки в фигурном катании на коньках. СанктПетербург государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.2002 г. Сборник научных трудов В.А. Апарин.
- 4.Сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся в современном образовательном процессе: проблемы и перспективы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. ОГАОУ ДПО БелИРО, г. Белгород, 2013 г.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Приказ Минспорта РФ № 1092 от 30 ноября 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по фигурному катанию разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.11.2007 № 329-ФЗ;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание" утверждён [приказом](#) Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1092

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание» утверждена приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1309

Программа рассчитана на детей в возрасте с 6 лет. Зачисление в группу начальной подготовки осуществляется на основании заявления родителей, установленного образца, медицинской справки от участкового врача о допуске к занятиям, сдачи контрольно-переводных нормативов.

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Таблица 1

## Годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки

№	Вид подготовки	Количество часов
<b>НП-1</b>		
	Общая физическая подготовка	84
	Специальная физическая подготовка	48
	Спортивные соревнования	6
	Техническая подготовка	108
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6
	Хореографическая подготовка	48
	Инструкторская и судейская практика	6
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>
<b>НП-2</b>		
	Общая физическая подготовка	132
	Специальная физическая подготовка	84
	Спортивные соревнования	15
	Техническая подготовка	96
	Хореографическая подготовка	12
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	108
	Инструкторская и судейская практика	10
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11
	<b>Всего часов</b>	<b>468</b>
<b>НП-3</b>		
	Общая физическая подготовка	132
	Специальная физическая подготовка	84
	Спортивные соревнования	15
	Техническая подготовка	96
	Хореографическая подготовка	12
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	108
	Инструкторская и судейская практика	10
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11
	<b>Всего часов</b>	<b>468</b>

Таблица 2

## Примерный график распределения часов для начальной подготовки НП-1 до года (6 часов в неделю)

Содержание	Распределение часов по месяцам													Σ
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
Спортивные соревнования				3					3					<b>6</b>
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>108</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая	1		1		1		1		1				1	<b>6</b>
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
Инструкторская и судейская практика				2			2		2					<b>6</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2		2							2			<b>6</b>
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>312</b>	

## Примерный график распределения часов для начальной подготовки НП-2-3 года (9 часов в неделю)

Содержание	Распределение часов по месяцам													Σ
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
ОФП	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	<b>132</b>
СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
Спортивные соревнования	3	3		3			3		3					<b>15</b>
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>96</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
Хореографическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>108</b>
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1			1	1	1	1			1	<b>10</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3									3		3	<b>11</b>
	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>468</b>	

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### для групп НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### Теоретическая подготовка (для всех групп)

##### **Краткий обзор развития фигурного катания на коньках.**

**Фигурное катание** – конькобежный вид спорта, относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов) под музыку. Как отдельный вид спорта фигурное катание на коньках признано в 1871 г. на 1-м Конгрессе конькобежцев. В столице Австрии, Вене, в 1882 году состоялись первые соревнования по фигурному катанию, которое стало первым зимним видом спорта, включенным в олимпийскую программу. 28 октября 1908 г. впервые в истории на Олимпийских играх в Лондоне состоялись соревнования по данному виду спорта.

**Основы и особенности техники в фигурном катании на коньках.** Умение различать давление на то или другое ребро конька, производить перекаат с одной части стопы на другую. Необходим высокий уровень как вестибулярной устойчивости, так и тактильной чувствительности свода стопы. - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

**Правила соревнований для групп НП.** Продолжительность программы, оценка элементов, обязательные элементы, расшифровка оценок.

**Психологическая подготовка.** Требование регулярного посещения занятий. Чёткое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения упражнений и техники. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Привитие бережного отношения к общественной собственности и культурным ценностям.

#### Практические занятия (для всех групп начальной подготовки)

### 1. Специальная техническая (ледовая) подготовка.

**Обучение катанию на коньках:** ходьба по льду, овладение равновесием.

**Скольжение по прямой линии** и скольжением по дуге. По прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки. Выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д.

**Скольжение по дуге** является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги.

**Торможение.** Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящейся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая — на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения.

#### Элементы для изучения на этапе начальной подготовки НП-1:

**Скольжение:** фонарики, волны, змейки, выпады, спираль (ласточка, саночки, цапелька)

**Вращение:** циркуль, вращение на двух ногах.

**Прыжки:** подскоки, козлик.

#### Элементы для изучения на этапе начальной подготовки НП-2

**Скольжение:** тройки, беговые, перетяжки, моухок, кросс-ролл

**Вращение:** вращение на двух ногах, вращение на одной ноге (винт)

**Прыжки:** перекидной, тулуп, сальхов в один оборот.

## Элементы для изучения на этапе начальной подготовки НП-3

*Скольжение:* тройки, беговые, перетяжки, моухок, кросс-ролл

*Вращение:* винт, волчок, либела.

*Прыжки:* риттбергер, флип, лутц в один оборот.

## 2. Физическая подготовка (внеледовая)

### 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

*Упражнения для развития выносливости:* бег (на время, на длинные и короткие дистанции), челночный бег 3x10м.

*Упражнения для верхних конечностей:* поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх со скакалкой - выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

*Упражнения для туловища:* повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений, в том числе из положения стоя на гимнастической скамье.

*Упражнения для нижних конечностей:* сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах., приседания; выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются); прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

### 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

*Упражнения направленные на изучение прыжков:* туры, перекидной, сальхов, тулуп, флип, риттбергер, аксель, различные прыжки на скакалке.

*Упражнения направленные на развитие статики:* ласточка, цапелька, пистолетики, кольцо, бильман, уголок.

*Упражнения на развитие равновесия и вращения:* винт, волчок, либела – выполняются на спинере( тренажер для изучения вращений).

*Упражнения для развития гибкости спины:* мостик, складочка, наклоны различных вариаций.

### 2.3. Хореографическая подготовка .

#### - Экзерсиз у станка

**НП-1** : изучение основных хореографических позиций, Demi и grand plie, упражнения для формирования осанки, а так же выворотности ног.

**НП-2,3** : demi и grand plie, battement tendu, battement tendu jete

#### - Allegro

*Упражнения temps leve saute* – прыжковый раздел хореографии.

#### - Партерная хореография

*Упражнения для развития выворотности и укрепления мышц голени и стопы:* вытягивая и сокращения, разворот, круговые движения стоп.

*Упражнения для развития гибкости:* бабочка, лягушка, шпагаты, passe, махи ногами стоя на коленях, складочка.

## 3. Соревновательная деятельность.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

**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 спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной организацией.

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

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

Таблица 5

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	НП	
	До года	Свыше года
Контрольные	2 классификационные годовые	3 первенство школы
Отборочные	-	1 первенство школы, города
Основные	2 первенство школы, города	4 первенство школы, города, области

**4. Система контроля.**

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, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов**;

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце текущего года, а полученный в итоге результат- основание для **перевода (зачисления) на следующий этап**.

Таблица 6

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.**

№	Контрольные нормативы	НП-1	НП-2	НП-3
		мальчики/ девочки	мальчик и/девогк и	мальчики/ девочки
<b>ОФП</b>				
1	Бег 30 м (с)	6,9/7,1	6,7/6,8	6,7/6,8

2	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3/10,6	10,0/10,4	10,0/10,4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	7/4	10/6	10/6
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1/+3	+3/+5	+3/+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110/105	120/115	120/115
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин) (кол-во раз)	65/68	71/71	71/71
2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин) (кол-во раз)	30/35	39/39	39/39
3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (см)	50/40	47/37	45/35
4	Прыжок в высоту с места (см)	27/24	28/25	29/26

### Содержание и методика контрольных испытаний

**1. Бег 30м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.

**2. Челночный бег 3x10м.** От старта требуется пробежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, пробежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

**3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

**5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**6. Прыжки на скакалке на двух ногах,** секундомер запускается по команде «Марш», засчитывается количество раз выполненное за 1 минуту.

**7. Прыжки на скакалке на одной ноге** проводятся по аналогии с пунктом 7 на любой удобной ноге.

**8. Выкрут прямых рук** исполняется взявшись перед собой за концы скакалки (веревки), выполняется выкрут прямых рук назад и фиксируется положение в течение 2 секунд для измерения результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль скакалки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте. Выполняется из положения стоя.

**9. Прыжок в высоту с места.** На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА до 3х лет

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по синхронному плаванию разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание" утверждён [приказом](#) Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1092

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание» утверждена приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1309

Программа рассчитана на детей в возрасте с 8 лет. Зачисление в группу осуществляется на основании заявления родителей, установленного образца, медицинской справки от участкового врача о допуске к занятиям, сдачи контрольно-переводных нормативов.

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Таблица 1

## Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа до 3х лет

№	Вид подготовки	Количество часов
<b>УТ-1-3</b>		
	Общая физическая подготовка	120
	Специальная физическая подготовка	108
	Спортивные соревнования	20
	Техническая подготовка	216
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24
	Хореографическая подготовка	108
	Инструкторская и судейская практика	10
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18
	<b>Всего часов</b>	<b>624</b>

**Примерный график распределения часов для начальной подготовки УТ до 3х лет (12 часов в неделю)**

Содержание	Распределение часов по месяцам													Σ
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>120</b>
СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>108</b>
Спортивные соревнования	4	4		4			4		4					<b>20</b>
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	<b>216</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
Хореографическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>108</b>
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1		<b>10</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3		2			2				3	3	3	<b>18</b>
	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>49</b>	<b>55</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>55</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>624</b>	

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

для групп **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

**Теоретическая подготовка (для всех групп)**

### **Краткий обзор развития фигурного катания на коньках.**

**Фигурное катание** – конькобежный вид спорта, относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов) под музыку. Как отдельный вид спорта фигурное катание на коньках признано в 1871 г. на 1-м Конгрессе конькобежцев. В столице Австрии, Вене, в 1882 году состоялись первые соревнования по фигурному катанию, которое стало первым зимним видом спорта, включенным в олимпийскую программу. 28 октября 1908 г. впервые в истории на Олимпийских играх в Лондоне состоялись соревнования по данному виду спорта.

**Основы и особенности техники** в фигурном катании на коньках. Умение различать давление на то или другое ребро конька, производить перекат с одной части стопы на другую. Необходим высокий уровень как вестибулярной устойчивости, так и тактильной чувствительности свода стопы. - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

**Правила соревнований для групп НП.** Продолжительность программы, оценка элементов, обязательные элементы, расшифровка оценок.

**Психологическая подготовка.** Требование регулярного посещения занятий. Чёткое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения упражнений и техники. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Привитие бережного отношения к общественной собственности и культурным ценностям.

### **Практические занятия**

#### **Общая физическая подготовка:**

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

- общеразвивающие упражнения. Ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений. Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

- упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы 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).

**Средства специальной физической подготовки** 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 в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

**Хореография.** Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль фраппе. 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 на месте). Баллоте на 450. Танцевальные шаги, тан лие на 450. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

**Техническая подготовка** — освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей;

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

— имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1—2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.;

— хореографическая подготовка (воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций);

— реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин»;

— прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какие-нибудь прыжки в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в «волчке») или в «ласточке» (для девочек в заклоне);

— спирали вперед и назад со сменой ног;

— реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, трюечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой;

— прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов);

- вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

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

**Инструкторская и судейская практика.** Практика определения ошибок в скольжении и выполнении отдельных элементов обязательной и произвольной программы у спортсменов младших разрядов. Попытка исправления ошибок. Умение оценивать выполненные элементы. Судейство внутренних школьных соревнований и курсовок в младших разрядах. Прикрепление 1 – 2 спортсменов младших разрядов к спортсмену старшей группы в порядке шефства, с целью изучения отдельных элементов. Знаний правил соревнований.

### 3. Соревновательная деятельность.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

**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 спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной организацией.

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

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

Таблица 5

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	УТ до 3х лет
Контрольные	4 первенство школы, городские турниры
Отборочные	1 первенство города, области
Основные	3 первенство области, всероссийские турниры

### 4. Система контроля.

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, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов**;

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце текущего года, а полученный в итоге результат- основание для **перевода (зачисления) на следующий этап**.

Таблица 6

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.**

№	Контрольные нормативы	Т-1 мальчики/ девочки	Т-2 мальчики/ девочки	Т-3 мальчики/ девочки
<b>ОФП</b>				
1	Бег 30 м (с)	6,7/7,0	6,7/7,0	6,7/7,0
2	Челночный бег 3х10 м (с)	9,5/10,0	9,0/9,5	8,5/9,0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	-	-	-
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5/+7	+8/+10	+9/+12
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130/125	140/135	160/150
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин) (кол-во раз)	71/71	71/71	71/71
2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин) (кол-во раз)	39/39	39/39	39/39
3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (см)	45/35	45/35	45/35
4	Прыжок в высоту с места (см)	33/30	36/33	39/35
	Уровень спортивной квалификации	Спортивные разряды – 1,2,3 юношеский, 3 спортивный		

### Содержание и методика контрольных испытаний

- 1. Бег 30м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.
- 2. Челночный бег 3х10м.** От старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.
- 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.  
Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
- 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.
- 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
- 6. Прыжки на скакалке на двух ногах,** секундомер запускается по команде «Марш», засчитывается количество раз выполненное за 1 минуту.
- 7. Прыжки на скакалке на одной ноге** проводятся по аналогии с пунктом 7 на любой удобной ноге.
- 8. Выкрут прямых рук** исполняется взявшись перед собой за концы скакалки (веревки), выполняется выкрут прямых рук назад и фиксируется положение в течение 2 секунд для измерения

результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль скакалки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте. Выполняется из положения стоя.

**9. Прыжок в высоту с места.** На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка

## Примерный учебно-тематический план по фигурному катанию для всех этапов спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...

Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...	
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

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