

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Тулуна «Детско-юношеская спортивная школа»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» 08 2023 г.



Утверждена:
директор МБУ ДО ДЮСШ
К.В. Данилов
от «29» 08 2023 г.

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

Срок реализации программы: 8 лет

Программа рассчитана на детей от 6 до 18

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: Базовый, Продвинутый (углубленный)

Разработчик:

Тренер-преподаватель: Пучкова Алина Сергеевна

г. Тулун
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Учебный план.....	7
3	Методическая часть.....	13
4	Система контроля и зачетные требования.....	22
5	Перечень информационного обеспечения.....	34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для обучения по фигурному катанию на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 1092 от 30 ноября 2022 г.), в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от

29.12.12 г., Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция 23.06.2014г.); приказом Министерства спорта РФ № 1125 от 27 декабря 2013 г., «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1092 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках", с приказом Министерства спорта России от 10 января 2018 года №5 «О внесении изменений в правила вида спорта «фигурное катание на коньках» (утвержденные приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики России от 30 декабря 2010 г. № 1299); с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

В муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Тулуна «Детско-юношеская спортивная школа» ДЮСШ данная программа реализуется по виду спорта: фигурное катание на коньках.

Цель программы: - организация многолетней подготовки фигуристов;

- создание условий для занятий детей и подростков фигурным катанием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности вида спорта, реализуемых в природной среде, в стране, в Иркутской области, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством.

Программа рассчитана на базовый уровень (группы начальной подготовки до года и свыше года обучения, учебно- тренировочные группы до двух лет. Продвинутой, углубленный уровень программы - (учебно-тренировочные группы свыше двух лет

обучения).

Программа предназначена для организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры.

Новизна программы заключается в том, что учитывая, что в каждом возрасте свои интересы и физические способности, программой предусмотрены разная методология для каждой возрастной группы. 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.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских, и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам:

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом по виду спорта «фигурное катание на коньках» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет, из них: на учебно-тренировочном этапе начальной специализации (до трех лет обучения – 3 года, на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (свыше трех лет обучения – 2 года);

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений: Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Этап начальной подготовки - возраст зачисления **6** лет, спортивный разряд не предусмотрен.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - возраст зачисления **8** лет. Уровень спортивной квалификации для зачисления на учебно-тренировочный этап начальной специализации (до 3 лет обучения):

«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Для зачисления на учебно-тренировочный этап углубленной специализации (свыше 3 лет обучения): «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства возраст зачисления **13** лет, Уровень спортивной квалификации - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

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

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Непрерывность освоение обучающихся программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах);
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование, или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по программе.

До 10 % от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими среднее

профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Спортивная школа осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленном порядке и объеме.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возраст зачисления	Чел.
Этап начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	6	10
		свыше одного года обучения		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	до трех лет обучения	8	5
		свыше трех лет обучения		

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составленный с учетом изложенных выше задач рассчитан на 45 недель занятий и 7 недель работы, по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.
- учет особенностей подготовки обучающихся по циклическим видам спорта, скоростно-силовым видам спорта.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера).

Объем учебно-тренировочных мероприятий.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	

			специализации)	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	
	спортивным соревнованиям субъекта российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		до 60 суток	

2.5.1. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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 спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	2	3	4	3
Отборочные	-	1	1	3
Основные	2	4	3	5

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6-10	12-14	14-18	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2		3	
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		10		5	
1.	Общая физическая подготовка	67	135	158	125
2.	Специальная физическая подготовка	41	81	95	75
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	5	6	5
4.	Техническая подготовка	105	211	246	195
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	11	12	10
6.	Хореографическая подготовка	41	81	95	75

7.	Инструкторская и судейская практика	3	5	6	5	
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	11	12	10	
Общее количество часов на 45 недель		270	540	630	50 0	
Самостоятельная работа на 7 недель		42	84	98	14 0	
Общее количество часов в год		312	624	728	10 40	

В процессе реализации учебного плана предусматривается самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена;
- повышение уровня развития выносливости; силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, спартнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих

упражнений. Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса;

- расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

- Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед.

- Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты

- вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, на льду. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП

– вспомогательная подготовка.

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

Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны. Имитационные упражнения. Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

Хореография. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков. Упражнения у станка. Позиции ног 1, 2, 3, 5. Деми плие (полуприседание) на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелиант. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1, 2 и 5 позиции. Прыжки в 1, 2 и 5 позициях. Простое адажио. Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе НП необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны

в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, pistolеттику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель, вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.

Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках.

К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках. Специальные имитационные упражнения помогают решать задачи технической подготовки.

Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе. Изучаемый материал представлен в виде блоков. Каждый блок включает систему заданий и последовательность их исполнения. Внимание уделяется:

- совершенствованию техники скольжения по нескольким направлениям (шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений, составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу, спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги);

- изучению и овладению техникой однооборотных прыжков. Прыжки выполняются в обе стороны;

- овладению техникой вращений. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.);

- совершенствованию четких подъездов и выездов из элементов;

- подготовке и вкатыванию программы произвольного катания с включением вышеуказанных элементов.

Блок 1: - падать, садиться и подниматься на льду; - ходьба на месте; - ходьба с продвижением 8-10 шагов; - чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; - глубокий присед на месте.

Блок 2: - чередование ходьбы с длительным скольжением; - передвижение с приседами; - «фонарики»: 1 вперед – 1 назад; - «фонарики» вперед: 2-3 подряд; - подскок на двух ногах с места; - «змейка» вперед и назад: 4-6-8 подряд.

Блок 3: - скольжение вперед 8-10 шагов; - скольжение вперед на одной

ноге (на правой и левой); - «фонарики» вперед: 4 подряд; - «фонарики» назад: 4 подряд; - остановка «плугом» вперед; - повороты на двух ногах вперед-назад наместе; - остановка «плугом» с продвижением. - «слалом» вперед.

Блок 4: - основной шаг вперед (отталкивание ребром); - «змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны); - скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста) (на правой и на левой ноге); - вращение на двух ногах: 2 оборота.

Блок 5: - скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста); - скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция 2 роста фигуриста); - беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; - троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног.

Блок 6: - дуга назад наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; - дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; - беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота; - остановка наружу ребром с обеих ног; - подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 7: - троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; - повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; - хоккейный тормоз правой или левой ногой; - подскок «козлик»; - спираль вперед на правой и левой ноге; - выпад вперед на правой и левой ноге.

Блок 8: - открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; - передвижение по кругу ходом назад наружу, вперед наружу с левой и правой ноги; - балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги (прыжок в 0,5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу); - беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение «винт» – модификация для начинающих.

Блок 9: - передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; - передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны; - перекидной прыжок с места; - прыжок «мазурка» с правой или левой ноги (прыжок «мазурка» – выполняется в 0,5 оборота с хода назад наружу); - через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу. Пример: исходное положение – правая нога назад наружу; - отталкивание зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу; - комбинация движений: беговые шаги вперед, моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад, переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

Блок 10: - основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); - перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; - полу-флип; - многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 11: - дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; 48 - спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; - тулуп 1 оборот; - вальсовые тройки с левой и правой ноги; - вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); - шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 12: - беговые вперед и назад по восьмерке; - сальхов 1 оборот; - дуги вперед с махами: 4-6 раз; - лутц 0,5 оборота; - комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; - тройки назад внутрь в обе стороны; - вращение винт назад (минимум 3 оборота); - вальс по восьмерке.

Блок 13: - риттбергер 1 оборот; - комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот; - вращение в волчке (минимум 3 оборота); -

комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки); - серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Блок 14: - флип 1 оборот; - комбинация прыжков: риттбергер -риттбергер; - серия прыжков: перекидной - прыжок в 0,5 оборота с ребра с ходанзад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь; - тулуп 1 оборот; 49 - вращение «либела» (минимум 3 оборота);

- комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); - тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3беговых назад. Повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

Блок 15: - прыжок «шпагат»; - комбинация прыжков: перекидной – ойлер

- сальхов; - аксель; - комбинация вращений: либела – волчок (общееминимальное число оборотов – 6); - шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

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

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

Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках

Простые упражнения на бревне.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги. Хореография. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4. Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан. Па - де – бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссонферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Адажио. Туры в воздухе. Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

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.).

Теоретическая подготовка Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций до, во время и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице 19 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием тематики.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год(в часах)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	9/18		
	История возникновения вида спорта и его развитие	½	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	½	февраль	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.	½	март	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.	½	апрель	Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	½	май	Ознакомление с понятием о самоконтролепри занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	½	июнь-август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по техникеих выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	½		Понятийность . Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение оспортивном соревновании. Организационная работа по подготовкеспортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачетов спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках
	Режим дня, питание обучающихся	½	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь повиду спорта фигурное катание на коньках	½	октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-	Всего на учебно-	29/42		

тренировочный этап(до трех лет/ свыше трех лет)	тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3/5	январь	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	3/5	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет(МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	$\frac{3}{4}$	март	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\frac{3}{4}$	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3/5	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	5/6	июнь-	Понятийность. Спортивная техника и

	технико-тактической подготовки. Основы техники фигурного катания на коньках		август	тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	3/4	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта фигурное катание на коньках	3/4	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта.	3/5	ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Перевод обучающегося на этап реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП устанавливаются в соответствии со стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» 1 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			65	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			50	40
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			27	24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» 2 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			28	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» 3 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			69	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			46	36
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			28	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках» 4 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 1года обучения	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках» 5 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			130	125
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			28	25
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			81	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			44	34
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 2 года обучения	«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках» 6 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	29
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			91	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			57	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			43	33
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 3 года обучения	«первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			170	145
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			100	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			66	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			42	32
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет) 4 года обучения	«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках» 8 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			190	160
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			110	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			75	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			41	31
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет обучения) 5 года обучения	«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Материально-технические условия для реализации программы:

Занятия проходят ФОК «Тулун-Арена». Инвентарь: зеркало, магнитофон, гимнастический мат, степы, гантели, гимнастическая скамейка, балансирующие подушки, барьеры, хореографический станок. Тренажеры: («Элипс», велосипед, тренажер для пресса, вестибулярный тренажер), стол для настольного тенниса, мячи для игры футбол, волейбол.

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

Под *допингом* в спорте понимают введение в организм спортсмена в процессе подготовки к соревнованию или в ходе соревнования *фармакологических средств*, способствующих искусственному повышению спортивного результата. Употребление допинга создаёт условия для неравной борьбы в спорте, нарушает его моральные и этические основы, а главное наносят вред здоровью спортсменов.

Допинг искусственно стимулирует организм, вызывает неэкономную его деятельность при физических нагрузках, даёт предельное напряжение функции и истощение энергетических ресурсов, приводит к физическому перенапряжению и патологическим состояниям. После кратковременного повышения функций наступает их резкое угнетение и падение работоспособности. Ряд этих средств вызывает психическую зависимость аналогично наркотикам.

С употреблением допинга связаны случаи смерти спортсменов на соревнованиях или вскоре после их проведения.

Антидопинговый контроль – это система специальных мероприятий, направленных на выявление приёма допингов участниками соревнований с наложенным на уличенных в приёме допинга спортсменов и их тренеров-преподавателей, руководителей, врачей команд соответствующих санкций.

Перечень допинговых веществ ежегодно пересматривается, дополняется допинговой комиссией и контролируется главным экспертом национальной антидопинговой организацией «Русада».

Ежегодно в МБУ ДО ДЮСШ города Тулуна проводятся мероприятия (беседы) по профилактике употребления допинга, обучающихся знакомят со списком запрещённых средств.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Беседы об идеях «чистого» спорта	1 раз в год (ответственный тренер-преподаватель)	Преподнесение информации для формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения
		1 раз в год (ответственный	

Этап начальной подготовки	Изучение серии материалов РУСАДА для детей и подростков	тренер-преподаватель)	Вовлечение юных и начинающих спортсменов в систему антидопингового образования и формирование необходимого уровня антидопинговой грамотности
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению (Ответственный за антидопинговое	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
		обеспечение в регионе РУСАДА)	
	Семинар для тренеров	1-2 раза в год (Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА)	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте Русада для детей 7-13 лет «Ценности спорта»	1 раз в год (ответственный тренер-преподаватель)	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть антидопингового образования https://rusada.ru/education/online-training/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению (Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА)	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год (Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА)	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Перечень информационного обеспечения для тренера-преподавателя:

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
6. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
7. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
9. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
10. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге
13. «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
14. Лаптева А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия»,
15. «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
16. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
17. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
18. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФИС.
19. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
20. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
21. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно- методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
22. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной

- специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
23. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.
 24. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
 25. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
 26. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методическиерекомендации», Малаховка, 1987г.
 27. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
 28. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно- силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
 29. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. конф.), Минск, 1986г.
 30. Тихомиров А.К. Методическа оценки физической и спортивно- технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
 31. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
 32. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.
 33. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурноекатание на коньках (Приказ от 19 января 2018 г. № 38).
 34. About Levels and Testing. <http://www.sk8tuff7com/>
 35. An Introduction to Figure Skating. <http://www.webcom.com/dnkort/>.
 36. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
 37. CFSA - USFSA Equivalents. DnKorte@aol.com
 38. Communication (from No. 1207 -2003 - 2005. - New Judging System)
 39. Competitive Figure Skating A Parent's Gude Robert S. Ogilvie 1817
 40. Harpers row, publishers, New York Cambrige, Philadelphia, San Francisco, London, Mexiko Citi, Sao Paulo, Singapore, Sydney 1985.
 41. International Figure Skating. \ Canada, U.S.A. vol. 7 * 2 - 2001.
 42. General Notes - MIF Tests. <http://www.webcom.com/dnkort/>. Skatecanada@skatecanada.ca - 2003.
 43. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004
 44. Special Regulations ice dancing. International Skating Union, 2004

Для родителей:

1. Бальсевич Н.Г. Физическая культура для всех и для каждого,-1988г. 176 с

Для спортсменов:

1. Шарабарова И.Н. Упражнение со скакалкой -1991 г.- 120 с.
2. Азбука начинающего фигуриста. Глязер С – 1969 г.