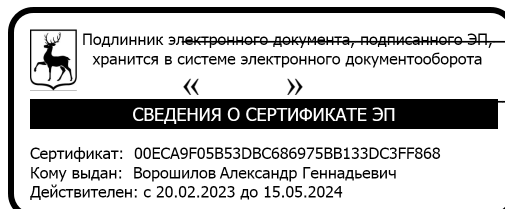


**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Триумф»  
(МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»



А.Г. Ворошилов

2023г

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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022г. № 1092.

**Срок реализации программы на этапах:**

начальной подготовки – 3 года

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 6 года

**Разработчики Программы:**

Начальник отдела спорта А.В. Афошкина

тренер-преподаватель Пегушин Е.А.

г. Володарск, Нижегородская область

2023 год

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – фигурное катание на коньках (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «фигурное катание на коньках» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Министерства спорта России от 30.11.2022г. № 1092 (далее ФССП).

1.2. Целью 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.

Программный материал направлен на решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- получение спортсменами знаний в области вида спорта «фигурное катание на коньках», освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта – «фигурное катание на коньках»;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, области.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

2.1. Фигурное катание на коньках - конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку. В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: одиночное катание, парное катание, танцы на льду, синхронное катание и командные соревнования. В нашем Учреждении реализуется дисциплина – одиночное катание. Мужское и женское одиночное катание характеризуется тем, что фигурист должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками, прыжками во вращении. Важными критериями являются связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Мужское и женское одиночное катание - 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.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в Программе в соответствии с минимальными требованиями ФССП (таблица №2).

2.2.1. Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Этапы спортивной подготовки для планирования, в учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

таблица №2

«Фигурное катание на коньках»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
ЭНП	2-3	7	10-25
УТЭ (ЭСС)	4-6	8	5-15

2.3. Объем программы. 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 тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3 режимами работы для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых период учебно-тренировочных мероприятий, индивидуальных планов спортивной подготовки.

Объем Программы указан в соответствии с минимальными требованиями ФССП:

таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ЭНП		УТЭ	
	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
------------------------------	---------	---------	---------	-----------

#### 2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

#### **Учебно-тренировочные занятия**

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования. В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные обучающиеся, их узкой специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей обучающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный сбор – это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач. В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-

тренировочных сборов. Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

### **Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).**

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно	
		ЭНП	УТЭ (ЭСС)
1.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, Первенствам России	-	14
2.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
3.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ		
4.	УТМ по ОФП и СФП	-	14
5.	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год	
6.	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток

### **Спортивные соревнования.**

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК 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.

Учреждение направляет обучающегося 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.

### **Планируемые минимальные показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ЭНП		УТЭ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	3	4	3

Отборочные	-	1	1	3
Основные	2	4	3	5

2.5. Годовой учебно-тренировочный план:

2.5.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица №5):

таблица №5

Виды подготовки и иные мероприятия	ЭНП		УТЭ	
	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			
	2	2	3	3
	Наполняемость групп (человек)			
	10-25	10-25	5-15	5-15
Общая физическая подготовка (%),	25-33	20-30	10-20	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20
Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	2-4	7-9
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
Хореографическая подготовка	10-20	15-20	15-20	15-20
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144

2.5.2. Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

Виды подготовки и иные мероприятия	ЭНП		УТЭ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Недельная нагрузка в часах			
	6-10	12-14	14-18	20-22

	<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия</b>			
	2	2	3	3
	<b>Наполняемость групп (человек)</b>			
	10-25	10-25	5-15	5-15
<b>Общая физическая подготовка (ч),</b>	100-140	150-170	110-160	120-114
<b>Специальная физическая подготовка (ч)</b>	56-100	120-140	145-160	180-228
<b>Техническая подготовка (ч)</b>	100-176	200-240	291-340	420-514
<b>Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (ч)</b>	6-10	10-12	20-30	40-57
<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (ч)</b>	4-8	10-12	20-30	72-102
<b>Инструкторская и судейская практика (ч)</b>	3-8	4-8	8-40	8-56
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)</b>	3-8	4-8	14-20	14-37
<b>Хореографическая подготовка</b>	40-70	126-138	120-156	180-228
<b>Общее количество часов в год</b>	312-520	624-728	728-936	1040-1144

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов,
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

#### 2.6. Календарный план воспитательной работы:

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна и отдыха, восстановительных мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепление иммунитета)</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и	В течение года



		ветеранов спорта с обучающимися (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развитие спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица №7):

таблица №7

№	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
1.	Ознакомительные беседы с информацией о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил	В течение года
2.	Распространение информационных буклетов среди обучающихся	В течение года

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте. На территории Российской Федерации – РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга. Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

2.8. План инструкторской и судейской практики (таблица №8):

таблица №8

Этапы спортивной подготовки	Содержание и форма мероприятия, знания и навыки обучающихся
<b>ЭНП</b>	<p>1. Судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>2. Проведение дней наставников и дней дублера.</p>
<b>УТЭ (ЭСС)</b>	<p><b>1.</b> Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.</p> <p><b>2.</b> Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.</p> <p>Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.</p> <p><b>3.</b> Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.</p>

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятия и применение восстановительных средств (таблица №9):

таблица №9

№	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>ЭНП</b>				
1.	Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха,

			Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	проведение занятий в игровой форме
<b>УТЭ</b>				
2.	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
	Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
	Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин

	Перед началом учебно-тренировочного года	Контроль медицинского допуска обучающихся	Ежегодно
--	--	---	----------

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

### **3. Система контроля.**

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на УТЭ (ЭСС).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, тактический, технической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «фигурное катание на коньках» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки «фигурное катание на коньках»**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
4.	Челночный бег 3*10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
5.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	

3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

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

тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
4.	Челночный бег 3*10м	Мин, с	не более	
			10,0	10,4
5.	Бег на 30м	с	не более	
			6,7	7,0
Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26

Уровень спортивной квалификации «фигурное катание на коньках»		
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовке (до 3 лет)	Спортивные разряды – III спортивный разряд и 3, 2, 1 спортивные юношеские разряды
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше 3 л)	Спортивные разряды –I, II спортивный разряд

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

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

**4.1.1. Этап начальной подготовки (НП).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие допуск врача спортивной медицины). Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

##### **14.1. Программный материал для этапов начальной подготовки.**

Основные задачи начальной подготовки:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;
- развитие физических способностей;
- изучение теоретического материала;
- обучение базовой технике фигурного катания на коньках;
- обучение начальной хореографической подготовки;
- обучение начальной музыкально-двигательной подготовке;
- игры и импровизации под музыку;
- развитие специфических физических качеств;
- подготовка к выступлениям на соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение контрольных нормативов.

Средства:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;
- элементы лёгкой атлетики;
- спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

**4.1.2. На учебно-тренировочном этапе (УТЭ)** группы формируются на конкурсной основе из обучающихся, проявивших способности к фигурному катанию на коньках, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-6 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебно-тренировочный этап является основным в определении перспективности танцевальных дуэтов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных танцевальных движений, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Основными задачами данного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- обучение базовой технике фигурного катания на коньках;
- обучение базовой хореографической подготовке;
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;
- изучение теоретического материала;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности, а также функциональной подготовленности;
- совершенствование специальных физических и психологических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- дальнейшее развития умения определять средства музыкальной выразительности;
- подготовка и участие в соревнованиях;
- развитие морально-волевых качеств;
- направленный отбор на этап спортивной специализации;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение контрольных нормативов, практика в организации
- тренировочного процесса и судейства соревнований.

На этом этапе совершенствуются функции быстроты движений, координации движений. Силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности; упражнения для развития гибкости акцентированы на повышение подвижности мышц ног, рук.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.



Главными структурными блоками тренировки являются вытягивающие и общеподготовительные мезоциклы.

Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных спортсменов стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований). Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков). 1-й и 2-й годы обучения учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель), зимне-весенний (13 недель) и весеннее-летний (13 недель). Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для обучающихся разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах.

Учебно-тренировочные занятия направлены на разностороннюю физическую подготовку. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные учебно-тренировочные серии в заданных временных режимах. Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Основу подготовки продолжает составлять работа над техникой, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. Доминируют упражнения на гибкость, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты. Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика.

### **Программный материал для практических занятий.**

Основная цель программного материала - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в учебно-тренировочном процессе в жизни. Главная ее задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания, творчески подходить к ним. Начинающих фигуристов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших фигуристов.

Все элементы содержания тренировки составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные задачи. Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе);
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть различные подготовительные упражнения общего характера и игровые упражнения, подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать занимающимся: возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
3. Общее и специальное воспитание интеллектуальных качеств. В качестве материала освоения здесь используются вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

1. Для овладения и совершенствования техники;
2. Развития быстроты, ловкости, гибкости;
3. Развития силы;
4. Развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность, независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части — это направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся, а также подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия. Многолетняя подготовка спортсменов осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства.

### **Этап начальной подготовки.**

Работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. По мере повышения квалификации спортсменов в разных периодах задачи могут быть различными. На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

Задача этого этапа — это формирование у юных фигуристов интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки. Согласно учебно-тренировочному плану на этапе начальной подготовки рассматривают следующие виды подготовки:

### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка, способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливость, сила, а также гармоничное развитие всех мышечных групп.

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 15-20 мин в чередовании с ходьбой);
- 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. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд.

### **Специально-физическая подготовка.**

Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для фигурного катания на коньках. Повышение уровня сложности выполнения элементов, таких как многооборотные прыжки, а также увеличением скорости перемещения по льду.

Упражнения специально-физической подготовки, выполняемые на этапе начальной подготовки в равновесии:

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

Упражнения для выработки навыков вращения:

- простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.
- имитационные упражнения.

Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

### **Техническая подготовка.**

Процесс обучения спортсменов основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями:

- имитации скольжения вперед, назад;
- поворотам стоп одновременно из стороны 36 в сторону на месте, с продвижением;
- исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад;
- имитации перебежки на месте, в движении;
- ласточка, пистолетик, спирали;
- бег со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Также на данном этапе 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, вы крюк, петля). Изучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Изучаемый материал представлен в виде блоков:

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 37 ноге (на правой и левой);
- «фонарики» вперед: 4 подряд;
- «фонарики» назад: 4 подряд;
- остановка «плугом» вперед;
- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;
- 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:

- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);
- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;
- вращение «винт» с захода 38 беговыми назад (минимум 3 оборота);
- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;
- полу-флип;
- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

#### Блок 8:

- 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 9:

- 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 10:

- 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.

### **Тактическая подготовка.**

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Во время тактической подготовки на начальном этапе происходит процесс моделирования соревновательной ситуации, моделирование соревновательной разминки.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в форме бесед и лекций до, вовремя 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.

### **Хореография.**

На начальном этапе в хореографии изучается постановка головы, рук, ног, спины. Изучаются позиции, основных батманов, простых прыжков. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Позиции ног 1, 2, 3, 5 Деми плие (полуприседание) на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом. Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Разучивают основные танцевальные шаги и танцевальные движения танцев – галоп, подпрыгивания, повороты под музыку. Изучают основные движения разных народных танцев.

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. Имитационные упражнения, танцевальная импровизация. Постановка танца на основе пройденного материала.

### **Учебно-тренировочный этап подготовки.**

На данном этапе увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между обще физической подготовкой, специальной физической и

технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления. На данном этапе фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года. Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный этап;
- основной (соревновательный) этап;
- переходный этап.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки. Особенностью обще-подготовительного периода является достаточно большой объем специально-технической подготовки в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

- **Задачи подготовительного периода.**

На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

- Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

- Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода. Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

### **Общая физическая подготовка:**

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые, так или иначе, обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет

большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности. Высокие достижения зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей фигуристов, обуславливающий эффективность работоспособности

К основным средствам общей физической подготовки на учебно-тренировочном этапе относятся:

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- бег на короткие дистанции, челночный бег и ускорения в «горку»;
- прыжки на двух и одной ноге с запрыгиванием на лестницу, многоскоки и т.д.;
- упражнения с гимнастической резинкой для разных групп мышц (спины, боковых мышц туловища, скручивание правой и левой рукой);
- упражнения на ноги на приводящие мышцы и мышцы задней поверхности бедра;
- 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. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд;
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат;
- стойка на лопатках. 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:**

Специально физическая подготовка подразумевает под собой упражнения со следующим инвентарем и оборудованием:

- упражнение со спортивной резинкой;
- упражнение на степе;
- упражнение на спинерах для фигурного катания;
- упражнение на ротере для вращения;
- упражнение на лонже;
- упражнение на удочке (на ледовой арене).

### **Хореография:**

Батман тандю с деми плие.

Батман жэте из 1 позиции.

Препарасьон к ронд – де жамб.

Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу).

Батман релевелянт. Батман фондю.

Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.



Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки с места из 1, 2 и 5 позиции. Прыжки в 1, 2 и 5 позициях. Простое адажио. Большое плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман ффраппе, 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. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Туры в воздухе. Постановка танца на основе пройденного материала.

### **Техническая подготовка:**

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. 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 двух-трех оборотных 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:

- 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 2:

- 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 3:

- 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 4:

- флип 1 оборот;
- комбинация прыжков: риттбергер – риттбергер; - серия прыжков: перекидной – прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь; - тулуп 1 оборот; 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, 3 беговых назад. Повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

#### Блок 15:

- прыжок «шпагат»;
- комбинация прыжков: перекидной – ойлер – сальхов; - аксель;
- комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6); - шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

### **Тактическая подготовка:**

Тактическая подготовка направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. 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.). Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Активная

тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика - заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями. Принципы разработки тактического плана. Знать своих соперников: у кого можно выиграть; против кого шансов нет; кто из соперников равного уровня.

### **Теоретическая подготовка:**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

- Учебно-тематический план по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлен в таблице 17 на весь период обучения с указанием тематики.

### **4.2. План теоретической подготовки:**

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группе совершенствования спортивного мастерства. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью учебно-тренировочного процесса, их продолжительность определяется объемом информации.

<b>Этап</b>	<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
<b>Этап</b>	Всего на этапе начальной			

	подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Этап начальной подготовки	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	Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности обучающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	Январь	Понятие – самоконтроль. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основные показатели самоконтроля (вес, пульс,...) Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 14/20	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 питания обучающихся	≈ 14/20	август	Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях чир спортом.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь-май	Спортивный инвентарь и оборудование, характеристика основного оборудования, необходимого для проведения занятий и соревнований. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учеб но-	Всего на УТЭ до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	≈ 600/960		

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура, как часть общей культуры, ее существенное влияние на формирование личности, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Олимпийское движение в России. Зарождение олимпийского движения. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
Режим дня и питания обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Воспитание спортсменов и зрителей, агитация и пропаганда здорового образа жизни. 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. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Январь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	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	Спортивный инвентарь и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Требования по технике безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

### План применения восстановительных средств

Понятие о тренировке и спортивной форме.

Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках.

Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения. Система

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

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного процесса;
- 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 характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- 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;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- 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;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток; Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэрионизаций, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Приемы массажа:



поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочного этапа и группах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена. К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

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

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. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков. В одиночном фигурном катании можно выделить 4 основных, базовых элемента: шаги, спирали, вращения и прыжки:

- Шаги представляют собой комбинации толчков и базовых элементов катания — дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, вы крюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по площадке. Шаги служат для соединения элементов в программе. Кроме того, дорожки шагов являются обязательным элементом программы. По новой системе судейства существует 4 уровня сложности дорожек.

- Спираль. Позиция с одним коньком на льду и свободной ногой (включая колено и ботинок) выше уровня бедра. Позиции спиралей отличаются друг от друга скользящей ногой (правая, левая), ребром (наружное, внутреннее), направлением скольжения (вперед, назад) и позицией свободной ноги (назад, вперед, в сторону). Для того чтобы спираль была засчитана, нужно находиться в позиции не менее 7 секунд. Они, так же как и дорожки шагов, оцениваются четырьмя уровнями сложности.

- Вращения. Кривизна полоза вызвала в фигурном катании появление большого количества самых разнообразных вращений на лезвии одного или двух коньков. Различают вращения: стоя (например, «заклон»), вращения в приседе («волчок») и вращения в положении «ласточка» (Либела). Смена ноги при исполнении вращений и смена позиции позволяет выполнить комбинацию вращений.

- Прыжки разделяются на две группы — рёберные и носковые (зубцовые). Отталкивание ото льда в рёберных прыжках происходит с ребра конька, в носковых — толчком носка конька. Сейчас фигуристы выполняют 6 видов прыжков — тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц и аксель. Сальхов, риттбергер и аксель относятся к рёберным прыжкам; тулуп, флип и лутц — к носковым.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "фигурное катание на коньках" основаны на особенностях вида спорта "фигурное катание на коньках" и его спортивных дисциплин. Реализация

дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "фигурное катание на коньках", 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.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п\п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		ТГ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)

1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Чехлы на лезвия	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1
7.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1
8.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
2.	Степ для фитнеса	штук	10
3.	Скакалка гимнастическая	штук	20
4.	Скамейка гимнастическая	штук	5
5.	Станок хореографический	комплект	1
6.	Полусфера гимнастическая	штук	6
7.	Станок для заточки коньков	штук	2
8.	Мяч футбольный	штук	2
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Лонжа переносная	штук	3
11.	Мяч теннисный	штук	50
12.	Мини-батут	штук	10
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Мяч набивной (от 1 до 3кг)	комплект	3
16.	Мяч волейбольный	штук	5
17.	Обруч гимнастический	штук	10
18.	Гантели переменной массы (от 3 до 5кг)	комплект	3
19.	Зеркало настенное (12*2)	комплект	1
20.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
21.	Ледоуборочная машина (машина для заливки)	штук	1

22.	Лонжа стационарная	штук	2
23.	Эспандер	штук	10

## **7. Кадровые условия реализации Программы.**

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

1. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994 г.

2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989 г.

3. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975 г.

4. 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, 1969 г.

5. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе ТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995

6. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984 г.
7. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001 г.
8. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994 г.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990 г.
11. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
12. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов.Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989 г.
13. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
14. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976 г.
15. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005
16. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004 г.
17. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», от 01.01.2023 г.