



**Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Волгоградской области  
«Спортивная школа по зимним видам спорта»**

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Приказом директора  
ГАУ ДО ВО «СШ по ЗВС»  
от «30» июня 2025 № 188

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

Принято решением  
педагогического совета ГАУ ДО ВО «СШ по ЗВС»  
протокол от «21» мая 2025 № 7

Волгоград, 2025 год

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах «одиночное катание», «танцы на льду» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г. № 1092 (далее – ФССП).

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 объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки фигуристов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствование спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития фигуриста и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области фигурного катания на коньках;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по фигурному катанию на коньках.

2.1 В целях повышения качества дополнительного образования, достижения планируемых результатов спортивной подготовки обучающихся, установленных

федеральным стандартом спортивной подготовки, Программа предусматривает возможность ее реализации в форме сетевого взаимодействия между образовательными организациями и организациями обладающими ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации дополнительной образовательной программы регламентирован Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020г. «Об организации осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ.

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

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

В программе даны рекомендации по организации, содержанию и планированию учебно-тренировочного процесса в соответствии с годом обучения обучающихся, комплектованию спортивных групп с учётом возраста и уровня физической подготовленности обучающихся, отражены планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы, способы и формы их определения.

Продолжительность этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
<i>Этап начальной подготовки</i>	2-4	6	10-19
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	5-6	8	6-11
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	не ограничивается	13	2-3
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	не ограничивается	15	1

Объем тренировочной нагрузки спортсменов определяется в астрономических часах.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах 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;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер - преподаватель использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован спортсмен, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку.

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Структура учебно-тренировочного процесса характеризуется взаимосвязями на различных уровнях, которые в свою очередь обусловлены соотношением разных видов подготовки, объемов нагрузки. Её можно представить в виде трех уровней:

микроструктура – это построение отдельных занятий и микроциклов; мезоструктура – это взаимосвязь средних по продолжительности тренировочных циклов и этапов подготовки;

макроструктура – структура больших циклов спортивной подготовки. Базовой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Оно делится на подготовительную, основную и заключительную части. Это обусловлено закономерностями функционирования организма спортсмена во время выполнения нагрузки занятия.

**Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), отдельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам	-	14	18	21

	России				
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-

2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
-----	---	---	-------------

### **Спортивные соревнования**

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Для ведущих спортсменов фигурного катания основными могут быть турниры, чемпионаты и первенства России, Европы, Мира, Олимпийские игры. Для начинающих фигуристов основными могут быть первенство СШ, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Соревновательная нагрузка определяется количеством соревнований. При определении соревновательной нагрузки следует учитывать степень значимости соревнований и связанной с ней психической напряженности спортсменов. Общий объем соревновательной подготовки складывается из соревнований разного масштаба.

Все соревнования независимо от их ранга и значения должны быть включены в календарь соревнований организации. Календарь составляется и утверждается ежегодно на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

При планировании соревнований соблюдается принцип субординации: соревнования организации должны предшествовать соревнованиям более высокого ранга для отбора спортсменов и составления сборных команд (например, первенству России должны предшествовать зональные, региональные, межрегиональные соревнования).

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках:**

- соответствие возраста участника согласно положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правил вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника согласно положению (регламенту) официальных спортивных соревнований, Единой всероссийской спортивной классификации и правил вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

По рангу соревнования условно подразделяются на четыре уровня:

- *высший уровень* – соревнования мирового и континентального масштаба: Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира и континента, первенства континентов;

- *первый уровень* – соревнования государственного масштаба: соревнования, проводимые спортивными федерациями, чемпионаты и финалы Кубков республик, входящих в состав Российской Федерации, городов федерального уровня, ведомств республиканского масштаба, международные матчевые встречи;

- *второй уровень* – соревнования, проводимые федерациями республик, входящих в состав Российской Федерации, краев, областей, городов федерального уровня и их ведомствами;

- *третий уровень* – соревнования, проводимые федерациями городов, районов, советами спортивных клубов и коллективами учреждений физической культуры и спорта.

По значению соревнования подразделяются на:

- *кубки* – проводятся ежегодно или через год для определения победителя и награждения его переходящим кубком;

- *первенства* – проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест;

- *чемпионаты* – проводятся ежегодно или через год для определения победителя и присуждения звания чемпиона.

Все соревнования независимо от их ранга и значения должны быть включены в календарь соревнований организации. Не включенные в календарь мероприятия не могут проводиться и финансироваться.

При планировании соревнований соблюдается принцип субординации: соревнования организации должны предшествовать соревнованиям более высокого ранга для отбора спортсменов и составления сборных команд (например, первенству России должны предшествовать зональные, региональные соревнования, в свою очередь этим соревнованиям – первенства областей, далее – городов, коллективов). Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством состязаний, из-за которого, как правило, страдают самые одаренные и талантливые спортсмены. Лишние соревнования приводят к сокращению тренировочной работы, перетренированности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния обучающихся.

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства

	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
<i>Контрольные</i>	2	3	4	3	3	3
<i>Отборочные</i>	-	1	1	3	3	3
<i>Основные</i>	2	4	3	5	5	6

Поэтому тренерско-преподавательскому персоналу необходимо строго контролировать количество соревнований, в которых участвует каждый спортсмен.

### **Требования к организации соревновательной деятельности**

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий ГАУ ДО ВО «СШ по ЗВС», календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет выделенных бюджетных субсидий, и средств приносящий доход и иной предпринимательской деятельности.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

### **6. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели обучения в год.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.



### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	28-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-19		6-11		2-3	
1.	Общая физическая подготовка	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10	9-10
2.	Специальная физическая подготовка	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15	7-10
3.	Хореографическая подготовка	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15	5-10
4.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9	9-11	9-11
5.	Техническая подготовка	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50	50-60
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4
7.	Инструкторская практика и судейская практика	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9	5-9
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6
Общее количество часов в год		312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456	1456-1664

## 7. Календарный план воспитательной работы

Специфика *воспитательной работы* в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

В сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетического чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Следует проводить систематические беседы на темы воспитания, лекции, рассказы о жизни замечательных людей, проведение праздников, турниров с приглашением членов сборных команд, посещение музеев, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию.

Влияние коллектива на формирование личности многообразно. Коллектив приучает обучающихся дисциплине, труду, уважения к старшим, тягу к повышению своего образовательного уровня. Но главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю.

### Календарный план воспитательной работы

<i>№ п/ п</i>	<i>Направление работы Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственные</i>
<b>1. ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
<b>1.1. Судейская практика</b>			
1.	Участие в судейских семинарах, которые проводит региональная федерация фигурного катания на коньках	декабрь июнь	ст. тренер ВРОО ФФКК
2.	Участие в судействе соревнованиях различного уровня: -товарищеские игры -физкультурные мероприятия «СШ по ЗВС» -первенство «СШ по ЗВС» -первенство Волгоградской области	в течение года согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий «СШ по ЗВС»	тренеры- преподаватели
<b>1.2. Инструкторская практика</b>			
1.	Проведение учебно-тренировочных занятий групп УТ в группах НП	в течение года	инструктор- инструктор-методист тренеры- преподаватели
2.	Участие обучающихся в проведении вводной части учебно-тренировочного занятия	в течение года	тренеры- преподаватели
3.	Участие в подготовке и проведении мероприятия ко Дню тренера	октябрь	тренеры- преподаватели

4.	Участие в подготовке и проведении мероприятия ко Дню физкультурника	август	инструктор - методист тренеры-преподаватели
5.	Участие в физкультурном мероприятии, посвященному Открытию зимнего сезона	1 декабря	инструктор-методист тренеры-преподаватели
6.	Участие в физкультурном мероприятии, посвященному Всероссийскому дню фигурного катания на коньках	8 января	инструктор-методист тренеры-преподаватели
7.	Участие в физкультурном мероприятии, посвященному Дню зимних видов спорта	18 февраля	инструктор-методист тренеры-преподаватели
8.	Встреча с бывшими воспитанниками ГАУ ДО ВО «СШ по ЗВС»	май	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
<b>2 ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЕ</b>			
1.	День здоровья и спорта	сентябрь июнь	инструктор-методист тренеры-преподаватели
2.	Конкурс рисунков, приуроченный к «Международному дню борьбы против злоупотребления наркотиками и их незаконного оборота»	июнь	инструктор-методист тренеры-преподаватели
3.	Оформление школьного стенда «Я выбираю жизнь!» по формированию здорового образа жизни	в течение года	инструктор-методист
4.	Профилактические беседы о вреде табакокурения, спайсов, алкоголя, наркотиков	согласно Плана тренера-преподавателя	тренеры-преподаватели
5.	Профилактические беседы со спортсменами о допинге в спорте	согласно Плана тренера-преподавателя	тренеры-преподаватели
6.	Участие во Всероссийском Дне ходьбы	октябрь	инструктор-методист тренеры-преподаватели
<b>2.1. Режим питания и отдыха</b>			
1.	Беседы с обучающимися о режиме дня, отдыха, питания, сна с учетом спортивного режима.	в течение года	тренеры-преподаватели
2.	Беседы с обучающимися о способах закаливания и укрепления иммунитета	в течение года	тренеры-преподаватели
3.	Беседы с обучающимися о правильном питании и сгонке веса.	в течение года	тренеры-преподаватели мед. работник
4.	Беседы с обучающимися о переутомления и травмах, поддержка физических кондиций	в течение года	тренеры-преподаватели мед. работник
<b>3. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ</b>			
1.	Оформление школьного стенда «Я - Россиянин!». Государственные символы - герб, флаг, гимн РФ.	в течение года	инструктор-методист

2.	Участие в интернет - эстафете «Голос Победы»	Февраль - май	инструктор-методист тренеры-преподаватели родительский комитет
3.	Просмотр фильмов в кинотеатрах, повышающих престиж службы в Армии, фильмов о ВОВ	в течение года	тренеры родительский комитет
4.	Оформление стенда ко Дню Победы	Апрель май	инструктор-методист
5.	Проведения памятного турнира по хоккею «Золотая Звезда»	Апрель май	инструктор-методист тренеры-преподаватели
6.	Встречи обучающихся с ветеранами войны, тружениками тыла, воинами-интернационалистами г. Волгограда	в течение года	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
7.	Участие в акции «Ветеран моей семьи»	Февраль - июнь	инструктор-методист тренеры-преподаватели родительский комитет
8.	Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья!»	февраль	тренеры-преподаватели
9.	Участия в соревнованиях посвященных ко Дню защитника Отечества	25 февраля	тренеры-преподаватели
10.	Участие в общегородском шествии «Бессмертный полк»	9 мая	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
11.	Организация физкультурного мероприятия посвященного Дню защиты детей	1 июня	тренеры-преподаватели
12.	Участия в мероприятиях посвященных Дню России	12 июня	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
13.	Конкурс газетных плакатов, рисунков посвященных Дню Победы	апрель	инструктор-методист тренеры-преподаватели
<b>4. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ</b>			
1.	Участие в организации и проведении мастер-классов для обучающихся в группах НП	в течение года	тренеры-преподаватели
2.	Участие в организации и проведении общешкольных и городских физкультурных мероприятий, посвященных Дню города и Дню физкультурника	август	тренеры-преподаватели
3.	Профилактические беседы с обучающимися «Быть человеком»	в течение года	тренеры-преподаватели
4.	Посещение музея, кинотеатра, выставок с обучающимися в каникулярный период	в течение года	тренеры-преподаватели
5.	Посещение достопримечательностей города во время выездных соревнований	в течение года	тренеры-преподаватели
6.	Участия в творческих конкурсах «СШ по ЗВС»	в течение года	тренеры-преподаватели
<b>5. ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ</b>			
1.	Установление распорядка и организация дежурств по уборке мест занятий после тренировки	течение года	тренеры-преподаватели
2.	Участие в субботниках по уборке территории «СШ по ЗВС»	Весенне-осенний период	тренеры-преподаватели

6. ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ			
1.	Беседа «Моральный облик фигуриста»	март	тренеры-преподаватели
2.	Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!»	сентябрь	тренеры-преподаватели
3.	Участие в сдаче норм ГТО	октябрь июнь	тренеры-преподаватели
4.	Участие в создании видеороликов, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом - «Спорт против наркотиков»	декабрь	тренеры-преподаватели
5.	Беседы с детьми по профилактике суицида «Развитие личности в подростковом возрасте»	январь	тренеры-преподаватели
6.	Участие в спортивных мероприятиях, приуроченных к Всемирному дню здоровья	апрель	тренеры-преподаватели
7. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ			
1.	Участие в городском кроссе, посвященному Всероссийскому дню бега	сентябрь	зам. директора по УСР
2.	Участие в Новогодних елках: Школьная елка	декабрь	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
3.	Просмотр художественных фильмов спортивного репертуара с последующим обсуждением	февраль	тренеры-преподаватели
4.	Участие в городских мероприятиях, посвященных 8 марта	март	тренеры-преподаватели
5.	Посещение тренировочных занятий в группах УТ спортсменами этапа НП и платных групп	октябрь апрель	тренеры-преподаватели
6.	Физкультурные мероприятия в каникулярный период	июнь июль август	тренеры-преподаватели
8. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
1.	Беседа с детьми «Правила поведения и техника безопасности на ледовой арене в зале хореографии и на спортивной площадке»	в течение года	инструктор-методист тренеры-преподаватели
2.	Инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД»	в течение года	инструктор-методист тренеры-преподаватели
3.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	ноябрь	инструктор-методист тренеры-преподаватели
4.	Инструктаж «По правилам поведения и ТБ на выездных соревнованиях»	в течение года	тренеры-преподаватели
5.	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	в течение года	инструктор-методист тренеры
6.	Беседа о вреде наркотиков, алкоголя и табакокурения	февраль	тренеры-преподаватели
7.	Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	в течение года	тренеры-преподаватели
8.	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (землетрясение, наводнение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)»	в течение года	тренеры-преподаватели
9.	Инструктаж по ТБ «Правила поведения при пожаре»	в течение года	тренеры-преподаватели
10.	Беседа «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний»	в течение года	тренеры-преподаватели
11.	Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время»	в течение года	тренеры-преподаватели
12.	Инструктаж «По безопасному поведению детей на объектах	при каждом выезде на	тренеры-

	железнодорожного транспорта»	соревнования на ж.д. транспорте	преподаватели
13.	Встреча с инспектором по делам несовершеннолетних	январь февраль	инструктор-методист тренеры преподаватели
<b>9. РАБОТА С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ</b>			
1.	Организация соревнований в СОГ	ноябрь	тренеры-преподаватели
2.	Чествования спортсменов по итогу года	декабрь	директор зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
3.	Участие в Первенстве Волгоградской области по фигурному катанию на коньках	февраль апрель	тренеры-преподаватели
4.	Участие в Первенстве СКФО и ЮФО по фигурному катанию на коньках	март май	тренеры преподаватели -
5.	Участие в Первенстве России по фигурному катанию на коньках	апрель июнь	тренеры-преподаватели
6.	Участие в соревнованиях по ГТО	в течение года	тренеры-преподаватели
7.	Участие в Спартакиаде учащихся	апрель	в течение года
8.	Встреча с бывшими воспитанниками ГАУ ДО ВО «СШ по ЗВС»	май	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
9.	Акция «Первый шаг в ГТО»	февраль	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
<b>10. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>			
1.	Проведение родительских собраний «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей» Выбор родительского комитета группы и ОРК	Сентябрь Январь май	тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные беседы с родителями	В течение года	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
3.	Проведение дней открытых дверей	май	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
4.	Привлечение родителей к проведению оздоровительных сборов.	в течение года	тренеры-преподаватели
5.	Привлечение родителей к оказанию помощи в подготовке школы к учебному году	Летний период	директор тренеры-преподаватели

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

Составлен на основании письма РАА «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790 о рекомендациях по оформлению раздела спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» и

в целях исполнения указания комитета физической культуры и спорта Волгоградской области от 06.12.2021 № 09-01-08/4095

## **I. Теоретическая часть**

\* Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

					проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

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

	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,  Этап высшего спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 9. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации учебно-тренировочных

занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторская практика по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде (группе);
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать судейские правила по фигурному катанию на коньках. Основными разделами для изучения обучающимися являются оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица. Во время подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки; принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера. Основными задачами профессиональной ориентации являются:

- обеспечение осознанного выбора профессии тренера, соответствующего интересам и психофизиологическим особенностям спортсменов;
- воздействие на развитие профессиональных качеств у обучающихся, необходимых для поступления в физкультурный вуз и дальнейшего осуществления тренерской деятельности;
- формирование основных умений, реализуемых в тренерской работе.

### **Примерный план инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают

функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу (на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап – 1 раз в 12 месяцев, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 1 раз в 6 месяцев);

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

**Примерный план применения восстановительных средств на учебно-тренировочных этапах и этапах совершенствования спортивного мастерства**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики фигурного катания на коньках физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),  
группы спортивного совершенствования

Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.

В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

## Режимы учебно-тренировочной работы

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 тренировочные недели (в т.ч. 46 недель – непосредственно в спортивной школе, 6 недель —по планам в режиме активного отдыха или 3 недели – тренировочные сборы в условиях летнего спортивного лагеря, 3 недели —по планам в режиме активного отдыха.)

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-фигуристов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима учебно-тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для фигуристов заканчивается в 20 числа июня, в каникулярный период спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму (в летних оздоровительных и пришкольных лагерях, а также в условиях активного отдыха).

Сдача контрольно-переводных нормативов проходит в конце тренировочного года (август).

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным режимом, годовым планом и настоящей программой.

Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ГСС могут проводиться в праздничные дни. Для работы со спортсменами высокого класса (этапы ГСС), со спортсменами УТ(СС), входящими в составы спортивных сборных команд страны рекомендуются организовывать индивидуальные тренировки – «поток». При этом составляется соответствующее расписание занятий в пределах рабочего времени тренера.

Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по спортивной школе. Самовольные (тренерами-преподавателями) изменения расписания не допускаются.

Изменения в расписание могут вноситься в следующих случаях:

- наступление каникулярных периодов;
- проведение спортивных соревнований и физкультурных мероприятий;

Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора школы:

- в периоды объявления карантинов;
- в связи с низким температурным режимом;
- другими чрезвычайными или форс-мажорными обстоятельствами.

## **Требования техники безопасности при реализации дополнительной программы спортивной подготовки**

### **Техника безопасности при занятиях хореографией**

#### **Общие требования безопасности**

Для занятий хореографией спортивный зал и оборудование должны соответствовать требованиям безопасности. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу. Перед началом занятия тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке. К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную или специальную обувь и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Находиться в спортивном зале без тренера не разрешается.

#### **Спортсмен должен:**

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила поведения в зале; – знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности с занимающимся проводится внеплановый инструктаж.

### **Требования техники безопасности перед началом занятий**

#### **Спортсмен должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, сережки и т. д.);
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера встать в строй для общего построения;
- выполнить разминку.

### **Требования безопасности во время занятий**

При выполнении хореографических упражнений в движении спортсмен должен:

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- избегать столкновений с другими спортсменами, «перемещаясь спиной» вперед смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими спортсменами
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может произойти столкновение;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

#### **Во время занятий спортсмен должен:**

- следить за перемещением спортсменов по площадке, избегать столкновений;
- по команде или свистку прекращать выполнение упражнения.

#### **Нельзя:**

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

### **Требования техники безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

#### **Спортсмен должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и

поставить в известность тренера;

– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие и организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### **Требование безопасности по окончанию занятий**

#### **Спортсмен должен:**

– под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения; – организованно покинуть место проведения занятия;

– переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

– соблюдать гигиенические требования.

### **Техника безопасности при проведении занятий на льду**

#### **Общее положение:**

1. При проведении занятий (тренировок) тренер обязан точно выполнять правила внутреннего распорядка и требования настоящей Инструкции.

2. Тренер на первом занятии инструктирует спортсменов и их родителей по правилам внутреннего распорядка, правилам посещения Ледовой арены, по технике безопасности и требованиям настоящей инструкции.

3. Тренер обеспечивает своевременное прохождение врачебной комиссии, не допускает к занятиям лиц, не прошедших медосмотр.

4. К лицам, нарушающим дисциплину, правила внутреннего распорядка, технику безопасности, применяется внеплановый инструктаж.

5. Тренер обязан следить за состоянием спортивного инвентаря ледовых арен. О неисправностях спортивного оборудования и инвентаря сообщает дежурному администратору и делает соответствующие записи в Журналах осмотра и готовности по ТБ спортивных объектов к занятиям (посещению).

6. Тренер группы обеспечивает начало проведения и окончание занятий в следующем порядке:

– тренер прибывает на ледовую арену заблаговременно до начала занятий (не позднее, чем за 15 мин. до начала занятий),

– обеспечивает организованный вход/выход спортсменов согласно расписания;

– перед началом занятий тренер лично производит переключку группы в строю;

– занятия разрешается начинать после того, как предыдущая группа полностью вышла с ледовой арены, заливочная машина закончила заливку льда и не находится на ледовом поле;

– при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

### **Проведение занятий**

1. В процессе занятий тренер несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, жизнь и здоровье спортсменов.

2. Выход спортсменов с ледовой арены до конца занятий допускается только с личного разрешения тренера.

3. Тренер первым проходит к месту проведения занятий и уходит после того,

как все спортсмены вышли с арены.

4. Тренеру запрещается покидать ледовую арену во время проведения занятий.

5. Присутствие посторонних лиц во время проведения занятий запрещается.

### **Завершение занятий**

1. Занятия заканчиваются по сигналу тренера, в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Тренер обеспечивает выход всей группы с ледовой арены, ее построением.

2. Тренер обеспечивает своевременный уход спортсменов в раздевалку и выход.

### **Заключение**

1. О происшествиях, травмах и несчастных случаях происшедших во время проведения тренировочных занятий, тренер письменно (служебная записка) информирует учебную часть;

2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью спортсменов, тренер должен отменить занятия;

3. Тренер несет личную ответственность за нарушения правил техники безопасности и невыполнение требований настоящей инструкции. Обо всех нарушениях правил техники безопасности, пожарной безопасности обязан немедленно сообщить в спортивную часть.

### **Обязанности лиц, проходящих спортивную подготовку.**

1. Своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям обязательно сообщить об этом тренеру .

2. Не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других обучающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера(ов), медицинского(их) работника(ов), правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера.

3. Не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям.

4. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению.

5. Следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

6. Соблюдать антидопинговые правила;

7. Предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения

допингконтроля;

8. Не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

9. Соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

**11.1.** 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;
- ✓ принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

**11.2.** На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;

✓ выполнить план индивидуальной подготовки;

✓ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;

✓ выполнить план индивидуальной подготовки;

✓ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

**13.** Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не более	
			122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			24	21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
2.5.	Техническая подготовка	Обязательная техническая программа		
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
до трех лет ( УТГ-1,УТГ-2,УТГ-3)		УТГ-1 спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «2 юношеский спортивный разряд»		
		УТГ-2 спортивные разряды «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
		УТГ-3 спортивные разряды «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

свыше трех лет (УТГ-4,УТГ-5,УТГ-6)	УТГ-4 спортивные разряды «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
	УТГ-5 спортивные разряды «первый спортивный разряд»
	УТГ-6 спортивные разряды «первый спортивный разряд», «кандидат в мастера спорта»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6,40	7,03
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	39
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	7,9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вращение 5 оборотов	с	не более	
			2,77	2,55
2.2.	Многоскоки 20 м	количество раз	не более	
			4,7	
2.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			81,3	84,5
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)</b>				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		
	Зачет незачет	юноши	девушки

### Нормативы общей физической, специальной подготовки

Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.9 с	не больше 7.1 с
		незачет	больше 6.9 с	Больше 7.1 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	зачет	не больше 50 см	не больше 40 см
		незачет	больше 50 см	больше 40 см
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	зачет	+1 см	+3 см
		незачет	Меньше +1 см	Меньше +3 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	зачет	110 см и больше	105 см и больше
		незачет	Меньше 110 см	Меньше 105 см
	Прыжок в высоту с места	зачет	27 см и больше	24 см и больше
		незачет	меньше 27 см	меньше 24 см
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 10,3 с	не больше 10,6 с
		незачет	больше 10,3 с	больше 10,6 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин.	зачет	65 раз и больше	
		незачет	меньше 65 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин.	зачет	30 раз и больше	
		незачет	меньше 30 раз	

### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет		
		юноши	девушки
Скольжение «Ёлочкой» (вперед, назад)	зачет	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.	
	незачет	Значительные погрешности в технике толка, скольжение на двух ногах.	
Упражнение «Фонарики» (вперед, назад)	зачет	Уверенное выполнение серии фонариков. Хорошая осанка.	
	незачет	Нет серии фонариков.	

Упражнение «Цапелька» на любой ноге	зачет	Прямые руки, опорная нога, прямая спина. Удержание равновесия не менее 6 сек.
	незачет	Не умение держать равновесие на одной ноге.
Приседания на двух ногах	зачет	Низкий присед, близкое расположение ног, хорошая осанка, удержание позиции 5 сек.
	незачет	Не умение приседать, постоянное падение при выполнении упражнения.
Выпады в «змейке» (вперед, назад)	зачет	Четкая постановка ребра, прямая спина, вытянутые руки.
	незачет	Отсутствия выпадов.
Выпрыгивание из позиции, сидя «саночки»	зачет	Высокий подскок, ровная спина, руки.
	незачет	Отсутствие подскока.
Вращение на двух ногах	зачет	Вращение не менее 3-х оборотов, спина и ноги прямые.
	незачет	Отсутствие вращения.

#### **Хореографическая подготовка**

Упражнение «Лодочка»	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Согнутая спина, не натянутые ступни, просвет между ногами и полом.
Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Согнутая спина, не натянутые ступни, просвет между ногами и полом.
Упражнение «Складка стоя»	Зачет	Колени не согнуты, грудь прижата к ногам. Удержание равновесия в течение 10 сек.
	Незачет	Согнуты колени. Наличие просвета между коленями и туловищем. Удержание равновесия менее 10 сек.
Упражнение на равновесие «Цапелька»	Зачет	Прямые руки, опорная нога, прямая спина. Удержание равновесия не менее 10 сек.
	Незачет	Согнутые руки, опорная нога согнута. Удержание равновесия менее 10 сек.

#### **НОРМАТИВЫ**

### **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - 1 ГОДА**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		
	Зачет	юноши	девушки

		незачет		
<b>Нормативы общей физической, специальной подготовки</b>				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.9 с	не больше 7.1 с
		незачет	больше 6.9 с	Больше 7.1 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	зачет	не больше 50 см	не больше 40 см
		незачет	больше 50 см	больше 40 см
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	зачет	+1 см	+3 см
		незачет	Меньше +1 см	Меньше +3 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	зачет	110 см и больше	105 см и больше
		незачет	Меньше 110 см	Меньше 105 см
	Прыжок в высоту с места	зачет	27 см и больше	24 см и больше
		незачет	меньше 27 см	меньше 24 см
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 10,3 с	не больше 10,6 с
		незачет	больше 10,3 с	больше 10,6 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин.	зачет	65 раз и больше	
		незачет	меньше 65 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин.	зачет	30 раз и больше	
		незачет	меньше 30 раз	

#### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет	юноши	девушки
	незачет		
Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад	зачет	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.	
	незачет	Значительные погрешности в технике толка, скольжение на двух ногах.	

Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Рёберность.
	незачет	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Вращение на двух ногах	зачет	Базовый уровень вращения (не менее 5 оборотов).
	незачет	Отсутствие вращения. Заход прыжком запрещен
Перекидной прыжок	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.25 оборота.

### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнение «Мост» из положения лёжа	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, ног. Близкое положение ладоней и ступней. Ярко-выраженный прогиб в спине. Удержание позиции не менее 10 сек.
	Незачет	Нечеткое положение. Ладони далеко от ступней.
Позиция «Ласточка» (правая, левая нога)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 10 сек.
	Незачет	Нет четкой линии. Удержание равновесия менее 10 сек.
Вращение по V, IV позициям на месте, по диагонали	Зачет	Владение техникой вращения, правильное положение ног, рук, удержание оси (центр тяжести)
	Незачет	Нет координации движений, отсутствие музыкально-ритмичного навыка.

### НОРМАТИВЫ

#### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - 2 ГОДА

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет незачет	юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной подготовки</b>				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.8 с	не больше 7.0 с
		незачет	больше 6.8 с	Больше 7.0 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	зачет	не больше 47 см	не больше 37 см

		незачет	больше 47 см	больше 37 см
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	зачет	+3 см	+5 см
		незачет	Меньше +3 см	Меньше +5 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	зачет	120 см и больше	115 см и больше
		незачет	Меньше 120 см	Меньше 115 см
	Прыжок в высоту с места	зачет	28 см и больше	25 см и больше
		незачет	меньше 28 см	меньше 25 см
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 10,0 с	не больше 10,4 с
		незачет	больше 10,0 с	больше 10,4 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин.	зачет	68 раз и больше	
		незачет	меньше 68 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин.	зачет	35 раз и больше	
		незачет	меньше 35 раз	

#### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет /незачет	юноши		девушки
Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад	зачет	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.		
	Незачет	Значительные погрешности в технике толка, нарушение осанки, тихий ход		
Шаги по восьмерке (джаксон по прямой). Тройки вперед наружу, тройки вперед внутрь. Перетяжки вперед и назад.	зачет	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение ребренности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости.		
	Незачет	Невыполнение поворота, выполнение поворота на двух ногах.		
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность.		
	Незачет	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.		
Вращение в одной позиции без	зачет	Базовый уровень вращения (8 оборотов).		

смены ног	Незачет	Базовый уровень вращения (менее 5 оборотов). Заход прыжком в обоих вращениях запрещен.
Два прыжка в 1 оборот (любые)	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут.

### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнение «Мост» из положения лёжа	Зачет	Близкое положение ладоней и ступней. Ярко-выраженный прогиб в спине. Удержание позиции не менее 10 сек.
	Незачет	Нечеткое положение. Ладони далеко от ступней.
Позиция «Ласточка» (правая, левая нога)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 5 сек.
	Незачет	Нет четкой линии. Удержание равновесия не менее 10 сек.
Позиция "Кольцо", "Затяжка", "Бильман" (только для девушек)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 10 сек.
	Незачет	Нет прогиба, ноги согнуты. Удержание равновесия менее 10 сек.
Вращение по V, VI позициям на месте, по диагонали	Зачет	Владение техникой вращения, правильное положение ног, рук, удержание оси (центр тяжести)
	Незачет	Нет координации движений, отсутствие музыкально-ритмического навыка.

### НОРМАТИВЫ

#### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - 3 ГОДА

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет незачет	юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной подготовки</b>				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.8 с	не больше 7.0 с
		незачет	больше 6.8 с	Больше 7.0 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	зачет	не больше 47 см	не больше 37 см
		незачет	больше 47 см	больше 37 см

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	зачет	+3 см	+5 см
		незачет	Меньше +3 см	Меньше +5 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	зачет	120 см и больше	115 см и больше
		незачет	Меньше 120 см	Меньше 115 см
	Прыжок в высоту с места	зачет	28 см и больше	25 см и больше
		незачет	меньше 28 см	меньше 25 см
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 10,0 с	не больше 10,4 с
		незачет	больше 10,0 с	больше 10,4 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин.	зачет	68 раз и больше	
		незачет	меньше 68 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин.	зачет	35 раз и больше	
		незачет	меньше 35 раз	

#### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет	юноши		девушки
Дуги вперед наружу. Дуги вперед внутрь. Дуги назад наружу. Дуги назад внутрь. Перебежка вперед с ласточкой вперед внутрь. Перебежка назад с ласточкой вперед наружу.	зачет	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение ребёрности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости.		
	незачет	Невыполнение поворота, выполнение поворота на двух ногах.		
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 3 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата.		
	незачет	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.		
Вращение в одной базовой позиции без смены ноги: либела, волчок	зачет	Вращение на каждой ноге не менее 6 оборотов.		
	незачет	Базовый уровень		
Три прыжка в 1 оборот: («Ритбергер» обязателен)	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.		

	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут.
--	---------	--

### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнение «Мост» из положения лёжа	Зачет	Близкое положение ладоней и ступней. Ярко-выраженный прогиб в спине. Удержание позиции не менее 10 сек.
	Незачет	Нечеткое положение. Ладони далеко от ступней.
Позиция «Ласточка» (правая, левая нога)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 5 сек.
	Незачет	Нет четкой линии. Удержание равновесия не менее 10 сек
Позиция "Кольцо", "Затяжка", "Бильман" (только для девушек)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 10 сек.
	Незачет	Нет прогиба, ноги согнуты. Удержание равновесия менее 10 сек.
Вращение по V, VI позициям, на месте, по диагонали	Зачет	Владение техникой вращения, правильное положение ног, рук, удержание оси (центр тяжести)
	Незачет	Нет координации движений.

### НОРМАТИВЫ

#### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - 4 ГОДА

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет незачет	юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной подготовки</b>				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.8 с	не больше 7.0 с
		незачет	больше 6.8 с	Больше 7.0 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	зачет	не больше 47 см	не больше 37 см
		незачет	больше 47 см	больше 37 см
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	зачет	+3 см	+5 см
		незачет	Меньше +3 см	Меньше +5 см
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	зачет	120 см и больше	115 см и больше

качества		незачет	Меньше 120 см	Меньше 115 см
	Прыжок в высоту с места	зачет	28 см и больше	25 см и больше
		незачет	меньше 28 см	меньше 25 см
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 10,0 с	не больше 10,4 с
		незачет	больше 10,0 с	больше 10,4 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин.	зачет	68 раз и больше	
		незачет	меньше 68 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин.	зачет	35 раз и больше	
		незачет	меньше 35 раз	

#### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет	юноши	девушки
Моухок, кросс-рол, чоктау, петлевые шаги, двукратные тройки назад внутрь с беговых	зачет	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение ребёрности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости.	
	незачет	Невыполнение поворота, выполнение поворота на двух ногах.	
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 3 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата.	
	незачет	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	
Вращение в одной базовой позиции со сменой или без смены ноги	зачет	Вращение на каждой ноге не менее 6 оборотов.	
	незачет	Базовый уровень	
Прыжок в 1 оборот: лутц, ритбергер	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут.	
Комбинированное вращение со сменой или без смены ног	зачет	Вращение в сумме не менее 10 оборотов.	
	незачет	Базовый уровень	
Каскад из двух прыжков: 1+1 об.	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	

	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут
--	---------	---

### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнение «Мост» из положения лёжа	Зачет	Близкое положение ладоней и ступней. Ярко-выраженный прогиб в спине. Удержание позиции не менее 10 сек.
	Незачет	Нечеткое положение. Ладони далеко от ступней.
Позиция «Ласточка» (правая, левая нога)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 5 сек.
	Незачет	Нет четкой линии. Удержание равновесия не менее 10 сек
Позиция "Кольцо", "Затяжка", "Бильман" (только для девушек)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 10 сек.
	Незачет	Нет прогиба, ноги согнуты. Удержание равновесия менее 10 сек.
Вращение по V, VI позициям, на месте, по диагонали	Зачет	Владение техникой вращения, правильное положение ног, рук, удержание оси (центр тяжести)
	Незачет	Нет координации движений.

### НОРМАТИВЫ

#### ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет незачет	юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной подготовки</b>				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6,7 с	не больше 6,8 с
		незачет	больше 6,7 с	Больше 6,8 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	зачет	не больше 45 см	не больше 35 см
		незачет	больше 45 см	больше 35 см
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	зачет	+4 см	+5 см
		незачет	Меньше +4 см	Меньше +5 см

Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	зачет	122 см и больше	117 см и больше
		незачет	Меньше 122 см	Меньше 117 см
	Прыжок в высоту с места	зачет	29 см и больше	26 см и больше
		незачет	меньше 29 см	меньше 26 см
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 9,2 с	не больше 9,4 с
		незачет	больше 9,2 с	больше 9,4 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин.	зачет	71 раз и больше	
		незачет	меньше 71 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин.	зачет	39 раз и больше	
		незачет	меньше 39 раз	

#### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет		
		юноши	девушки
Дуги вперед наружу. Дуги вперед внутрь. Дуги назад наружу. Дуги назад внутрь. Тройка вперед наружу. Тройка вперед внутрь. Перебежка вперед с ласточкой вперед внутрь. Перебежка назад с ласточкой вперед наружу.	зачет	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение ребёрности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости.	
	незачет	Невыполнение поворота, выполнение поворота на двух ногах.	
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 3 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата.	
	незачет	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	
Вращение в одной базовой позиции со сменой ног	зачет	Вращение на каждой ноге не менее 6 оборотов.	
	незачет	Базовый уровень	
Комбинированное вращение со сменой ног или без смены ног-3 позиции	зачет	1-й уровень вращения. Заход прыжком в обоих вращениях запрещены.	
	незачет	Базовый уровень.	
Три прыжка в 1 оборот: («Ритбергер» обязателен)	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	

	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут.
Каскад из двух прыжков: 1+1 об.	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут

### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнение «Мост» из положения лёжа	Зачет	Близкое положение ладоней и ступней. Ярко-выраженный прогиб в спине. Удержание позиции не менее 10 сек.
	Незачет	Нечеткое положение. Ладони далеко от ступней.
Позиция «Ласточка» (правая, левая нога)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 5 сек.
	Незачет	Нет четкой линии. Удержание равновесия не менее 10 сек
Позиция "Кольцо", "Затяжка", "Бильман" (только для девочек)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 10 сек.
	Незачет	Нет прогиба, ноги согнуты. Удержание равновесия менее 10 сек.
Вращение по V, VI позициям, на месте, по диагонали	Зачет	Владение техникой вращения, правильное положение ног, рук, удержание оси (центр тяжести)
	Незачет	Нет координации движений.

### НОРМАТИВЫ

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) -1 ГОДА**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет незачет	юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной подготовки</b>				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.7 с	не больше 6,8 с
		незачет	больше 6.7 с	Больше 6,8 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	зачет	не больше 45 см	не больше 35 см
		незачет	больше 45 см	больше 35 см

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	зачет	+4 см	+5 см
		незачет	Меньше +4 см	Меньше +5 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	зачет	122 см и больше	117 см и больше
		незачет	Меньше 122 см	Меньше 117 см
	Прыжок в высоту с места	зачет	29 см и больше	26 см и больше
		незачет	меньше 29 см	меньше 26 см
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 9,2 с	не больше 9,4 с
		незачет	больше 9,2 с	больше 9,4 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин.	зачет	71 раз и больше	
		незачет	меньше 71 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин.	зачет	39 раз и больше	
		незачет	меньше 39 раз	

#### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет	юноши	девушки
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 3 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата.	
	незачет	Невыполнение условий.	
Комбинированное вращение со сменой ноги или без	зачет	10 оборотов в сумме.	
	незачет	Недостаточное количество оборотов.	
Одно вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги	зачет	4+4 оборота.	
	незачет	Недостаточное количество оборотов.	
Прыжок «Аксель» в 1 оборот «Лутц» в 1 оборот	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.	
Любой прыжок в 2 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный	

Каскад или комбинация: 1+1 об.		пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.
	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут

### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

### НОРМАТИВЫ

#### КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) -2 ГОДА

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет незачет	юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной подготовки</b>				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.7 с	не больше 6,8 с
		незачет	больше 6.7 с	Больше 6,8 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	зачет	не больше 45 см	не больше 35 см
		незачет	больше 45 см	больше 35 см
	Наклон вперед из положения стоя на	зачет	+4 см	+5 см

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	незачет	Меньше +4 см	Меньше +5 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	зачет	122 см и больше	117 см и больше
		незачет	Меньше 122 см	Меньше 117 см
	Прыжок в высоту с места	зачет	29 см и больше	26 см и больше
		незачет	меньше 29 см	меньше 26 см
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 9,2 с	не больше 9,4 с
		незачет	больше 9,2 с	больше 9,4 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин.	зачет	71 раз и больше	
		незачет	меньше 71 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин.	зачет	39 раз и больше	
		незачет	меньше 39 раз	

#### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет /незачет		
		юноши	девушки
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата.	
	незачет	Базовый уровень дорожки.	
Одно комбинированное вращение со сменой ног или без смены ног	зачет	10 об. в сумме.	
	незачет	Заход прыжком. Недостаточное количество оборотов.	
Прыжок «Аксель» в 1 оборот	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.	
Три прыжка в 2 оборота (любые)	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.	
Каскад из двух прыжков: 2 оборота +2 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	

1,5 оборота+2 оборота	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.
Вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов) или со сменой ноги (шесть+шесть оборотов), заход прыжком разрешен	зачет	8 об, 6+6 об.
	незачет	Недостаточное количество оборотов.

### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

### НОРМАТИВЫ

#### КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) -3 ГОДА

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет незачет	юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной подготовки</b>				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.7 с	не больше 6,8 с
		незачет	больше 6.7 с	Больше 6,8 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	зачет	не больше 45 см	не больше 35 см
		незачет	больше 45 см	больше 35 см
	Наклон вперед из положения стоя на	зачет	+4 см	+5 см

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	незачет	Меньше +4 см	Меньше +5 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	зачет	122 см и больше	117 см и больше
		незачет	Меньше 122 см	Меньше 117 см
	Прыжок в высоту с места	зачет	29 см и больше	26 см и больше
		незачет	меньше 29 см	меньше 26 см
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 9,2 с	не больше 9,4 с
		незачет	больше 9,2 с	больше 9,4 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин.	зачет	71 раз и больше	
		незачет	меньше 71 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин.	зачет	39 раз и больше	
		незачет	меньше 39 раз	

#### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/незачет	юноши	девушки
Одна дорожка шагов	зачет	Базовый уровень.	
	незачет	Недостаточное количество вращений.	
Комбинированное вращение со сменой ноги	зачет	6+6 об.	
	незачет	Заход прыжком запрещен. Недостаточное количество вращений.	
Прыжок во вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов), или вращение в одной базовой позиции со сменой ноги с заходом прыжком (шесть + шесть оборотов)	зачет	8 об., 6+6 об.	
	незачет	Недостаточное количество оборотов.	
Одинарный или двойной «Аксель»	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.	
2 Каскада из двух прыжков: 1,5+2 или 2+2 или 2,5+2	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	

	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.
--	---------	---

### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни , прямые колени . Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

### НОРМАТИВЫ

#### КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) -4 ГОДА

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Зачет незачет	юноши	девушки	
<b>Нормативы общей физической, специальной подготовки</b>				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.7 с	не больше 6,8 с
		незачет	больше 6.7 с	Больше 6,8 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	зачет	не больше 45 см	не больше 35 см

		незачет	больше 45 см	больше 35 см
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	зачет	+4 см	+5 см
		незачет	Меньше +4 см	Меньше +5 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	зачет	122 см и больше	117 см и больше
		незачет	Меньше 122 см	Меньше 117 см
	Прыжок в высоту с места	зачет	29 см и больше	26 см и больше
		незачет	меньше 29 см	меньше 26 см
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 9,2 с	не больше 9,4 с
		незачет	больше 9,2 с	больше 9,4 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин.	зачет	71 раз и больше	
		незачет	меньше 71 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин.	зачет	39 раз и больше	
		незачет	меньше 39 раз	

### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/незачет	юноши	девушки
Дорожка шагов	зачет	Базовый уровень.	
	незачет	Недостаточное количество вращений.	
Комбинированное вращение только с одной сменой ноги	зачет	6+6 об.	
	незачет	Недостаточное количество оборотов.	
Вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги для юношей (шесть + шесть оборотов), вращение в позиции заклон назад или в сторону, волчка или либелы без смены ноги для девушек (восемь оборотов).	зачет	4-й уровень вращения.	
	незачет	Заход прыжком запрещен. Недостаточное количество оборотов.	
Одинарный или двойной «Аксель»	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.	

Любой прыжок в два или три оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.
Каскад из двух прыжков: 2+2 или 2+3 или	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более. Прыжок «Аксель» в каскаде запрещен.
Прыжок во вращении в одной базовой позиции без смены ноги	зачет	8 об.
	незачет	Недостаточное количество оборотов.
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата.
	незачет	Базовый уровень дорожки.

#### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

## НОРМАТИВЫ

**контрольно - переводных экзаменов по общей физической, специальной физической подготовки технической подготовке, хореографической подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация) -5 года**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет незачет	юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной подготовки</b>				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.7 с	не больше 6,8 с
		незачет	больше 6.7 с	Больше 6,8 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	зачет	не больше 45 см	не больше 35 см
		незачет	больше 45 см	больше 35 см
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	зачет	+4 см	+5 см
		незачет	Меньше +4 см	Меньше +5 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	зачет	122 см и больше	117 см и больше
		незачет	Меньше 122 см	Меньше 117 см
	Прыжок в высоту с места	зачет	29 см и больше	26 см и больше
		незачет	меньше 29 см	меньше 26 см
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 9,2 с	не больше 9,4 с
		незачет	больше 9,2 с	больше 9,4 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин.	зачет	71 раз и больше	
		незачет	меньше 71 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин.	зачет	39 раз и больше	
		незачет	меньше 39 раз	

### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/	юноши	девушки
--------------------------------	--------	-------	---------

	незачет	
Дорожка шагов	зачет	Базовый уровень.
	незачет	Недостаточное количество вращений.
Комбинированное вращение только с одной сменой ноги	зачет	6+6 об.
	незачет	Недостаточное количество вращений.
Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов).	зачет	6+6 об. 8 об.
	незачет	Заход прыжком запрещен. Недостаточное количество вращений.
Прыжок «Аксель» в 2 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.
Любой прыжок в 2 или 3 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.
Каскады из двух прыжков: 3+3; 3+2; 2+2; 2+3	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.
Вращение с заходом прыжком	зачет	8 об.
	незачет	Недостаточное количество вращений.
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата.
	незачет	Базовый уровень дорожки.

### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

### НОРМАТИВЫ

#### КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) -6 ГОДА

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет незачет	юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной подготовки</b>				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6,7 с	не больше 6,8 с
		незачет	больше 6,7 с	Больше 6,8 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	зачет	не больше 45 см	не больше 35 см
		незачет	больше 45 см	больше 35 см
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	зачет	+4 см	+5 см
		незачет	Меньше +4 см	Меньше +5 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	зачет	122 см и больше	117 см и больше
		незачет	Меньше 122 см	Меньше 117 см
	Прыжок в высоту с места	зачет	29 см и больше	26 см и больше
		незачет	меньше 29 см	меньше 26 см
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 9,2 с	не больше 9,4 с
		незачет	больше 9,2 с	больше 9,4 с

Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин.	зачет	71 раз и больше
	незачет	меньше 71 раз
Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин.	зачет	39 раз и больше
	незачет	меньше 39 раз

#### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет		юноши	девушки
	Дорожка шагов	зачет	Базовый уровень.	
	незачет	Недостаточное количество вращений.		
Комбинированное вращение только с одной сменой ноги	зачет	Необходимое количество оборотов.		
	незачет	Недостаточное количество вращений.		
Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов).	зачет	6+6 об. 8 об.		
	незачет	Заход прыжком запрещен. Недостаточное количество вращений.		
Прыжок «Аксель» в 2 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.		
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.		
Два различных прыжка в 3 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.		
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.		
Каскад или комбинация прыжков: 3+2 или 2+3	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.		
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.		
Прыжок во вращении без смены ноги в одной базовой позиции	зачет	8 об.		
	незачет	Недостаточное количество вращений.		
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата.		
	незачет	Базовый уровень дорожки.		

### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни , прямые колени . Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

### НОРМАТИВЫ

#### ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет/ незачет	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м	Зачет	Не более 8,4 с	Не более 9,9 с
		Незачет	Больше 8,4 с	Больше 9,9 с
Выносливость	Бег 1500 м	Зачет	Не более 6.40	Не более 7.03
		Незачет	Более 6.40	Более 7.03
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Зачет	+ 11 см и больше	+ 15 см и больше
		Незачет	Меньше 11 см	Меньше 15 см
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Зачет	Не более 7,7 с	Не более 8,0 с
		Незачет	Более 7,7 с	Более 8,0 с

	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин	Зачет	Не менее 30 раз		
		Незачет	Менее 30 раз		
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	Зачет	Не менее 85 раз		
		Незачет	Менее 85 раз		
	Удержание равновесия на одной ноге	Зачет	Не менее 2,5 с	Не менее 2,4 с	
		Незачет	Меньше 2,5 с	Меньше 2,4 с	
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Зачет	Не менее 210 см	Не менее 175 см
			Незачет	Менее 210 см	Менее 175 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин		Зачет	Не менее 45 раз	Не менее 39 раз	
		Незачет	Меньше 45 раз	Меньше 39 раз	
Прыжок в высоту с места		Зачет	Не менее 45 см	Не менее 38 см	
		Незачет	Меньше 45 см	Меньше 38 см	
Подтягивание из виса на высокой перекладине		Зачет	Не менее 12 раз	-	
		Незачет	Меньше 12 раз	-	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		Зачет	-	Не менее 18 раз	
		Незачет	-	Меньше 18 раз	
Спортивный разряд		«кандидат в мастера спорта»			

#### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет		юноши	девушки
	Дорожка шагов	зачет	Базовый уровень.	
	незачет	Недостаточное количество вращений.		
Комбинированное вращение только с одной сменой ноги	зачет	Необходимое количество оборотов.		
	незачет	Недостаточное количество вращений.		

Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов).	зачет	6+6 об. 8 об.
	незачет	Заход прыжком запрещен. Недостаточное количество вращений.
Прыжок «Аксель» в 2 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.
Два различных прыжка в 3 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.
Каскад или комбинация прыжков: 3+2 или 2+3	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.
Прыжок во вращении без смены ноги в одной базовой позиции	зачет	8 об.
	незачет	Недостаточное количество вращений.
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата.
	незачет	Базовый уровень дорожки.

#### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

**НОРМАТИВЫ**  
**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**  
**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет/ незачет	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м	Зачет	Не более 8,4 с	Не более 9,9 с
		Незачет	Больше 8,4 с	Больше 9,9 с
Выносливость	Бег 1500 м	Зачет	Не более 6.40	Не более 7.03
		Незачет	Более 6.40	Более 7.03
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Зачет	+ 11 см и больше	+ 15 см и больше
		Незачет	Меньше 11 см	Меньше 15 см
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Зачет	Не более 7,7 с	Не более 8,0 с
		Незачет	Более 7,7 с	Более 8,0 с
	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин	Зачет	Не менее 30 раз	
		Незачет	Менее 30 раз	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	Зачет	Не менее 85 раз	
		Незачет	Менее 85 раз	
	Удержание равновесия на одной ноге	Зачет	Не менее 2,5 с	Не менее 2,4 с
		Незачет	Меньше 2,5 с	Меньше 2,4 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Зачет	Не менее 210 см	Не менее 175 см
		Незачет	Менее 210 см	Менее 175 см
	Поднимание	Зачет	Не менее 45 раз	Не менее 39 раз

	туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Незачет	Меньше 45 раз	Меньше 39 раз
	Прыжок в высоту с места	Зачет	Не менее 45 см	Не менее 38 см
		Незачет	Меньше 45 см	Меньше 38 см
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Зачет	Не менее 12 раз	-
		Незачет	Меньше 12 раз	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Зачет	-	Не менее 18 раз
		Незачет	-	Меньше 18 раз
	Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»		

#### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет	юноши	девушки
Дорожка шагов	зачет	Базовый уровень.	
Комбинация вращений со сменой ноги	незачет	Недостаточное количество оборотов.	
	зачет	Необходимое количество оборотов.	
Вращение в позиции «Заклон» назад или в сторону (девушки) позиция «Либело» или «волчек» со сменой ноги — для юношей	незачет	Недостаточное количество оборотов.	
	зачет	Необходимое количество оборотов.	
Прыжок «Аксель» в 2 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.	
Три прыжка в 3 оборота (любые)	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.	
Каскад из двух прыжков: 3+3; 3+2; 2+3	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.	

Прыжок во вращении	зачет	Необходимое количество оборотов.
	незачет	Недостаточное количество оборотов.

### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

### НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет/ незачет	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м	Зачет	Не более 8,2 с	Не более 9,6 с
		Незачет	Больше 8,42с	Больше 9,6 с
Выносливость	Бег 2000 м	Зачет	Не более 8.00	Не более 9.55
		Незачет	Более 8.00	Более 9.55
	Бег 400 м	Зачет	Не более 81,3	Не более 84,5
		Незачет	Более 81,3	Более 84,5
Гибкость	Наклон вперед	Зачет	+ 13 см и больше	+ 16 см и больше

	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Незачет	Меньше 13 см	Меньше 16 см
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Зачет	Не более 7,5 с	Не более 7,9 с
		Незачет	Более 7,5 с	Более 7,9 с
	Удержание равновесия на одной ноге	Зачет	Не менее 2,5 с	Не менее 2,4 с
		Незачет	Меньше 2,5 с	Меньше 2,4 с
	Вращение 5 оборотов	Зачет	Не более 2,77	Не более 2,55
		Незачет	Более 2,77	Более 2,55
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Зачет	Не менее 215 см	Не менее 180 см
		Незачет	Менее 215 см	Менее 180 см
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Зачет	Не менее 49 раз	Не менее 43 раз
		Незачет	Меньше 49 раз	Меньше 43 раз
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Зачет	Не менее 13 раз	-
		Незачет	Меньше 13 раз	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Зачет	-	Не менее 19 раз
		Незачет	-	Меньше 19 раз
	Многоскоки 20 м	Зачет	Не более 4,7	
		Незачет	Более 4,7	
Спортивный разряд	«мастер спорта России»			

#### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет		юноши	девушки
	Дорожка шагов	зачет	Базовый уровень.	
	незачет	Недостаточное количество вращений.		
Комбинированное вращение только с	зачет	Необходимое количество оборотов.		

одной сменой ноги	незачет	Недостаточное количество вращений.
Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов).	зачет	6+6 об. 8 об.
	незачет	Заход прыжком запрещен. Недостаточное количество вращений.
Прыжок «Аксель» в 2 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.
Два различных прыжка в 3 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.
Каскад или комбинация прыжков: 3+2 или 2+3	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.
Прыжок во вращении без смены ноги в одной базовой позиции	зачет	8 об.
	незачет	Недостаточное количество вращений.
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата.
	незачет	Базовый уровень дорожки.

### Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.

	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
--	---------	--

### НОРМАТИВЫ

## КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет/ незачет	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м	Зачет	Не более 8,2 с	Не более 9,6 с
		Незачет	Больше 8,42с	Больше 9,6 с
Выносливость	Бег 2000 м	Зачет	Не более 8.00	Не более 9.55
		Незачет	Более 8.00	Более 9.55
	Бег 400 м	Зачет	Не более 81,3	Не более 84,5
		Незачет	Более 81,3	Более 84,5
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Зачет	+ 13 см и больше	+ 16 см и больше
		Незачет	Меньше 13 см	Меньше 16 см
Координация	Челночный бег 3 х 10 м	Зачет	Не более 7,5 с	Не более 7,9 с
		Незачет	Более 7,5 с	Более 7,9 с
	Удержание равновесия на одной ноге	Зачет	Не менее 2,5 с	Не менее 2,4 с
		Незачет	Меньше 2,5 с	Меньше 2,4 с
	Вращение 5 оборотов	Зачет	Не более 2,77	Не более 2,55
		Незачет	Более 2,77	Более 2,55
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Зачет	Не менее 215 см	Не менее 180 см
		Незачет	Менее 215 см	Менее 180 см
	Поднимание	Зачет	Не менее 49 раз	Не менее 43 раз

	туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Незачет	Меньше 49 раз	Меньше 43 раз
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Зачет	Не менее 13 раз	-
		Незачет	Меньше 13 раз	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Зачет	-	Не менее 19 раз
		Незачет	-	Меньше 19 раз
	Многоскоки 20 м	Зачет	Не более 4,7	
		Незачет	Более 4,7	
Спортивный разряд	«мастер спорта России»			

#### Техническая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет		
		юноши	девушки
Дорожка шагов	зачет	Базовый уровень.	
	незачет	Недостаточное количество оборотов.	
Комбинация вращений со сменой ноги	зачет	Необходимое количество оборотов.	
	незачет	Недостаточное количество оборотов.	
Вращение в позиции «Заклон» назад или в сторону (девушки) позиция «Либела» или «Волчок» со сменой ноги — для юношей	зачет	Необходимое количество оборотов.	
	незачет	Недостаточное количество оборотов.	
Прыжок «Аксель» в 2 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.	
Три прыжка в 3 оборота (любые)	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.	
Каскад из двух прыжков: 3+3; 3+2; 2+3	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.	
Прыжок во вращении	зачет	Необходимое количество оборотов.	

	незачет	Недостаточное количество оборотов.
--	---------	------------------------------------

#### **Хореографическая подготовка**

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени . Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

### **Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки**

Рекомендуется использовать четыре вида контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.

**Этапный контроль** позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки. (Оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта). Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале (февраль-март) и в конце учебного года (сентябрь-ноябрь).

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Оперативный контроль** предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**

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

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

##### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### **Материал для обучающихся в группах начальной подготовки (до года)**

##### **Общая физическая подготовка**

— ходьба – на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;

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

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

— ориентирование в пространстве и строевые упражнения – в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»;

##### **Общеразвивающие упражнения**

– без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе.

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

— ходьба на внешней части стопы;

— ходьба на внутренней части стопы;

— ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;

— круговые движения стопы на месте;

— подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;

— сидя на полу движения стопы на себя, от себя;

— сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;

— «баланс» на круговых тренажерах;

— комплекс упражнений на равновесие «Часы». — наклоны вперед;

— выпад вперед – назад;

— выпад в левую, правую стороны;

— ходьба в полуприседе; — круговые движения в коленных суставах;

— движения в коленях «Горнолыжник».

— круговые движения с разворотом бедра на 90°;

— круговые движения туловищем;

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

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

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

— подвижные игры

— упражнения на развитие физических качеств:

*Силовые:* отжимания, подъем туловища лежа на животе (ноги закреплены), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, «пистолетики», упражнения с гантелями (250 гр), с набивным мячом (500 гр).

*Скоростные:* бег 10, 20, 30 метров на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 сантиметров, прыжки на скакалке.

*Повышающие выносливость:* чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс до 2000 метров (без учета времени), бег до 1000 метров (на результат).

*Координационные:* челночный бег 3\*10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо); подвижные игры; эстафеты.

*Повышающие гибкость:* Шпагаты, ласточки, флажки, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Специальная физическая подготовка

*Упражнения в равновесии:* стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. 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. Иммитационные 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 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 соте из 1,2 и 5позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях.

Простое адажио.

Танцевальные элементы танца.

Постановка танца на основе пройденного материала.

### **Техническая подготовка**

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 на 1,5 минуты 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: 4-6-8 подряд;
- «фонарики» назад: 4-6-8 подряд;
- остановка «плугом» вперед;
- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;
- остановка «плугом» с продвижением.
- «слалом» вперед.

#### *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 (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; — циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

### *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;
- 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 хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь;
- тулуп 1 оборот;
- вращение «либела» (минимум 3 оборота);
- комбинация вращений: вращение вперед – вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге);
- тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

#### *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).

### **Теоретическая подготовка**

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Личная и общественная гигиена.

Гигиена и санитария.

Уход за телом.

Гигиена спортивных сооружений.

Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту.

Профилактика травматизма.

История фигурного катания на коньках.

Выдающиеся отечественные спортсмены.

Правила соревнований.

### **Психологическая подготовка**

*Для воспитания решительности* – показ различных упражнений перед группой, режим дня и его выполнение.

*Для воспитания настойчивости* – выполнение нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения добиться успешного выполнения, работа в паре с более сильным фигуристом.

*Для воспитания выдержки* – отработка техники сложного прыжка на фоне усталости, развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

*Для воспитания смелости* – выполнение прыжков на более высокой скорости, показ упражнения перед группой.

*Для воспитания трудолюбия* – выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке, поддержание в порядке спортивного инвентаря, участие в конкурсе рисунка.

### **Соревновательная подготовка**

Планируется участие в двух контрольных и двух основных соревнованиях в течение года.

Учебный материал для обучающихся в группах начальной подготовки (свыше одного года)

#### **Общая физическая подготовка**

— ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу - приседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;

— бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м;

— прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180° ориентирование в пространстве и строевые упражнения – построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й;

— общеразвивающие упражнения:

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

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение

тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках, опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы с выгибанием кисти кверху.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

□ подвижные игры и эстафеты (баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом).

— самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

### **Специальная физическая подготовка**

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 450, 900, 1350 (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. Вращательные упражнения на вестибулярном тренажере.

### **Хореография**

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

### **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.

Особое внимание следует уделять реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля).

Изучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках. Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

### **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**

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Роль физической культуры и спорта в жизни человека.

Формы физической культуры.

Физическая культура и спорт как средства воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно-важных умений и навыков.

Профилактика травматизма.

Гигиена труда и отдыха.

Выдающиеся отечественные спортсмены: чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Правила соревнований.

Основы самоконтроля в процессе занятий спортом.

### **Психологическая подготовка**

*Для воспитания решительности* – проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций.

*Для воспитания смелости* – соревнование на льду в скорости захода на элемент, соревнование на льду в высоте исполнения элемента.

*Для воспитания настойчивости* – освоение сложных, не удающихся с первой попытки элементов: прыжков, вращений.

*Для воспитания выдержки* – выполнение упражнения под метроном с непривычным ритмом.

*Для воспитания смелости* – выполнение прыжка на более высокой скорости и с большим количеством оборотов

### **Материал для обучающихся в группах начальной подготовки (свыше года)**

**Общая физическая подготовка.** Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища – при различных движениях.

Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения: прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка).

Ходьба, без, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами – броски снизу вперед, снизу назад через голову, снизу в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя.

Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо».

Прыжок «бедуинский» (это же и других старших группах).

Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Игры с мячом, музыкальные игры.

**Специальная физическая подготовка.** 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. Приседание с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами из положения 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, 90 и 135(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 тактов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги.

Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

**Хореографическая подготовка.** Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелоппе. Пор-де-бра из 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1,2,4 и 5 позициям.

Ронд-де-жамб партер на демиплие 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. Жете. Глиссад. Падебаск. Эшаппе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальманкруазе. Адажио. Туры в воздухе.

Повторение пройденного и разучивание нового.

Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд Батман в позах. Изучение заклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры) Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамблее с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссонуверт (во всех позах на месте). Баллоте на 45. Танцевальные шаги, танлие на 45. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

**Техническая подготовка.** Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на различных дугах, тройках и других поворотах. Составление построение дорожек шагов по прямой, по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флипп, Ойлер, Лутц, шпагат.

Изучение и составление прыжковых каскадов и комбинаций из ранее пройденных прыжков, например: Сальхов – Тулуп, перекидной-Ойлер-Риттбергер, Риттбергер- Тулуп, Лутц-Тулуп, шпагат-Тулуп.

Изучение техники вращений – стоя на одной ноге (винт), волчок, либела.

Совершенствование правильных подъездов и выездов из элементов.

Совершенствование качества вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька, скорость и т.д.).

Освоение сложных вращений и различных комбинаций: либела-волчок, волчок-винт, волчок со сменой ног, прыжок в волчок.

Спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперед и назад, наружу и внутрь.

Подготовка отдельных частей программы, целых произвольных программ и вкатывание их под музыку.

Прокатывание программы под музыку в целом.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Учебно-тренировочный материал для обучающихся  
в учебно-тренировочных группах (до трех лет)

### **Общая физическая подготовка:**

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

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

- упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением.

- упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя.

- упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.
- подвижные игры и эстафеты Баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом.
- упражнения комплексного воздействия (круговая тренировка).

### **Средства специальной физической подготовки**

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

*Упражнения для развития быстроты:* бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

*Упражнения для развития координации движений:* различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

*Упражнения для совершенствования вращений* на месте, с шага и в сочетании с прыжком.

*Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах:* мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

*Упражнения для развития прыгучести:* упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360 0), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания. Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и движении.

*Упражнения в равновесии* с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

### **Хореография.**

Повторение пройденного и разучивание нового.

Батман дубль фразпе.

Петит батман сюр-ле-ку-де-пье.

Дубль фондю.

Гранд батман в позах.

Изучение наклонов.

Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры).

Арабеск 3 и 4.

Пор де бра.

Адажио.

Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте).

Баллоте на 450.

Танцевальные шаги, тан лие на 450.

Па шассе.

Элементы венгерского танца.

Вальсовый шаг.

Постановка танца на основе пройденного материала.

### **Техническая подготовка**

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

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

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

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

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

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

— спирали вперед и назад со сменой ног;

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

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

### **Тактическая подготовка**

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

### **Инструкторская и судейская практика.**

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

### **Психологическая подготовка**

*Для воспитания решительности.* Выполнение упражнений в соревновательной форме. Выполнение упражнений в ускоренном темпе. Исполнение по одной контрольной попытке перед группой. Проведение тренировки или отдельных упражнений в игровой форме с делением на команды.

*Для воспитания настойчивости.* Многократное повторение выученного элемента. Исполнение на время определенного количества попыток. Исполнение упражнений на время с задачей на достижение максимального количества подходов (озвучивание рекорда).

*Для воспитания внимательности* (концентрация внимания). Задача на устное повторение задания. Восприятие задания на слух без двигательных подсказок. Восприятие заданий визуально без устных подсказок. Оценка ошибок.

*Для воспитания выдержки* – исполнение упражнений на максимальную продолжительность, исполнение контрольной попытки элемента после отягощающих физических упражнений, исполнение контрольной попытки под разными стартовыми номерами (первый, последний).

*Для воспитания трудолюбия и целеустремленности* – выполнение домашнего задания, показ упражнений, ведение спортивных дневников, планирование задач подготовки вместе с тренером.

*Для воспитания смелости* – выполнение в зале (на стадионе) упражнений с препятствием. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений с мячом (броски и ловля). Демонстрация элемента перед группой.

### **Теоретическая подготовка**

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля.

Гигиена и режим дня.

Правила соревнований избранного вида спорта.

Правила техники безопасности.

Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки).

Роль спортивного режима и питание.

Основные средства спортивной тренировки.

Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).

Единая Всероссийская спортивная классификация.

Инструкторская и судейская практика

Демонстрация технических действий, проведение нескольких упражнений в разминке, формирование элементарных навыков судейства.

Соревновательная подготовка

Участие в одних отборочных, трех контрольных, двух основных соревнованиях.

Тренировочный материал для обучающихся в тренировочных группах (свыше двух лет)

Общая физическая подготовка

Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки)

### **Специальная физическая подготовка**

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

*Упражнения для развития прыгучести:* прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540°.

*Упражнения для развития гибкости:* маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе.

*Упражнения в равновесии:* на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад.

*Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.*

*Упражнения скоростно-силового характера,* спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении. Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.

Вращательные упражнения на вестибулярном тренажере.

Хореографическая подготовка.

Вводятся упражнения на полупальцах.

Адажио у станка и в упражнении на середине.

Упражнения у станка.

Сутеню на 90° вперед, в сторону, назад.

Большой батман балансе (медленный темп).

Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко).

Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед.

Второй арабеск.

Упражнения (на середине) без опоры.

Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор.

Медленный поворот (тур лян) в различных позах.шэне не менее 8 оборотов.

Прыжки.

Эмапе на одну ногу.

Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах).

Руаяль.

Энтршакартр.

Сиссон уверт (во всех позах).

Со дебанс.

Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк). Постановка танца на основе пройденного материала.

### **Техническая подготовка**

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений. Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы.

Спирали сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкрюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги. Шаги,

построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкруковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин».

Циркули. Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.

Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.) разучивание прыжков в 3 оборота, в каскадах и прыжковых комбинациях.

Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку».

Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

Прокатывание программ под музыку в целом.

#### **Тактическая подготовка**

Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.

#### **Психологическая подготовка**

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием.

#### **Теоретическая подготовка**

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Правила техники безопасности.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая).

Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Самостоятельные занятия по заданию.

Виды соревнований. Единая всероссийская спортивная классификация.

Требования ЕВСК по выполнению спортивных разрядов.

Допинг и антидопинговый контроль.

Вред для здоровья.

Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.

#### **Инструкторская и судейская практика**

— привлекать к тренировочному процессу младшего возраста фигуристов старшего (проведение упражнения, подвижной игры);

— активное участие в анализе видеоматериалов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, анализ статистических данных выступлением на различных соревнованиях;

— установки на (индивидуальный выбор тактических действий с учетом соревновательных ситуаций); — участие в судействе подвижных игр в занятиях младшего возраста, соревнований внутри групп юных фигуристов.

## **Учебно-тренировочный материал для обучающихся в учебно-тренировочных группах (свыше трех лет)**

### **Общая физическая подготовка:**

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

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

- упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением.

- упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя.

- упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

- подвижные игры и эстафеты Баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом.

- упражнения комплексного воздействия (круговая тренировка).

### **Средства специальной физической подготовки**

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

*Упражнения для развития быстроты:* бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

*Упражнения для развития координации движений:* различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

*Упражнения для совершенствования вращений* на месте, с шага и в сочетании с прыжком.

*Упражнения для развития гибкости* и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

*Упражнения для развития прыгучести:* упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360<sup>0</sup>), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания. Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении.

*Упражнения в равновесии* с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

### **Хореография.**

Повторение пройденного и разучивание нового.

Батман дубль фраппе.

Петит батман сюр-ле-ку-де-пъед.

Дубль фондю.

Гранд батман в позах.

Изучение наклонов.

Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры).

Арабеск 3 и 4.

Пор де бра.

Адажио.

Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции.

Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте).

Баллоте на 450.

Танцевальные шаги, тан лие на 450.

Па шассе.

Элементы венгерского танца.

Вальсовый шаг.

Постановка танца на основе пройденного материала.

### **Техническая подготовка**

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

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

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

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

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

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

— спирали вперед и назад со сменой ног;

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

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

### **Тактическая подготовка**

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

### **Инструкторская и судейская практика.**

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

### **Психологическая подготовка**

*Для воспитания решительности.* Выполнение упражнений в соревновательной форме. Выполнение упражнений в ускоренном темпе. Исполнение по одной контрольной попытке перед группой. Проведение тренировки или отдельных упражнений в игровой форме с делением на команды.

*Для воспитания настойчивости.* Многократное повторение выученного элемента. Исполнение на время определенного количества попыток. Исполнение упражнений на время с задачей на достижение максимального количества подходов (озвучивание рекорда).

*Для воспитания внимательности* (концентрация внимания). Задача на устное повторение задания. Восприятие задания на слух без двигательных подсказок. Восприятие заданий визуально без устных подсказок. Оценка ошибок.

*Для воспитания выдержки* – исполнение упражнений на максимальную продолжительность, исполнение контрольной попытки элемента после отягощающих физических упражнений, исполнение контрольной попытки под разными стартовыми номерами (первый, последний).

*Для воспитания трудолюбия и целеустремленности* – выполнение домашнего задания, показ упражнений, ведение спортивных дневников, планирование задач подготовки вместе с тренером.

*Для воспитания смелости* – выполнение в зале (на стадионе) упражнений с препятствием. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений с мячом (броски и ловля). Демонстрация элемента перед группой.

### **Теоретическая подготовка**

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля.

Гигиена и режим дня.

Правила соревнований избранного вида спорта.

Правила техники безопасности.

Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки).

Роль спортивного режима и питание.

Основные средства спортивной тренировки.

Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).

Единая Всероссийская спортивная классификация.

Инструкторская и судейская практика

Демонстрация технических действий, проведение нескольких упражнений в разминке, формирование элементарных навыков судейства.

Соревновательная подготовка

Участие в одних отборочных, трех контрольных, двух основных соревнованиях.

Тренировочный материал для обучающихся в тренировочных группах (свыше двух лет)

Общая физическая подготовка

Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки)

### **Специальная физическая подготовка**

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

*Упражнения для развития прыгучести:* прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540°.

*Упражнения для развития гибкости:* маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе.

*Упражнения в равновесии:* на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад.

*Упражнения с быстрым переключением* темпа их исполнения и внимания.

*Упражнения скоростно-силового характера,* спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении. Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.

Вращательные упражнения на вестибулярном тренажере.

Хореографическая подготовка.

Вводятся упражнения на полупальцах.

Адажио у станка и в упражнении на середине.

Упражнения у станка.

Сутеню на 90° вперед, в сторону, назад.

Большой батман балансе (медленный темп).

Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко).

Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед.

Второй арабеск.

Упражнения (на середине) без опоры.

Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор.

Медленный поворот (тур лян) в различных позах.шэне не менее 8 оборотов.

Прыжки.

Эмапе на одну ногу.

Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах).

Руаяль.

Энтршакартр.

Сиссон уверт (во всех позах).

Со дебанс.

Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк). Постановка танца на основе пройденного материала.

### **Техническая подготовка**

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений. Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы.

Спиральи сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкруковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги. Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкруковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин».

Циркули. Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.

Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.) разучивание прыжков в 3 оборота, в каскадах и прыжковых комбинациях.

Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку».

Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

Прокатывание программ под музыку в целом.

### **Тактическая подготовка**

Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.

### **Психологическая подготовка**

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием.

### **Теоретическая подготовка**

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Правила техники безопасности.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая).

Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Самостоятельные занятия по заданию.

Виды соревнований. Единая всероссийская спортивная классификация.

Требования ЕВСК по выполнению спортивных разрядов.

Допинг и антидопинговый контроль.

Вред для здоровья.

Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.

### **Инструкторская и судейская практика**

— привлекать к тренировочному процессу младшего возраста фигуристов старшего (проведение упражнения, подвижной игры);

— активное участие в анализе видеоматериалов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, анализ статистических данных выступлением на различных соревнованиях;

— установки на (индивидуальный выбор тактических действий с учетом соревновательных ситуаций); — участие в судействе подвижных игр в занятиях младшего возраста, соревнований внутри групп юных фигуристов.

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **Общая физическая и специальная физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников.

### **Средства ОФП и СФП**

Схожи с используемыми на тренировочном этапе.

### **Техническая подготовка**

На первом году подготовки, на этом этапе фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ разряда КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб.

Второй год подготовки предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум тремя прыжками в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков КМС. Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду.

### **Тактическая подготовка**

Моделирование соревновательных ситуаций.

### **Психологическая подготовка**

Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

### **Теоретическая подготовка**

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Правила техники безопасности.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса.

Спортивные соревнования.

Проведение, организация судейство.

Использование видеоматериалов для анализа тренировочного процесса, соревновательной деятельности.

Допинг и антидопинговый контроль.

### **Инструкторская и судейская практика**

— анализ видеоматериалов, разработка модели технико-тактических действий с учетом соревновательных ситуаций;

— разработка положения о соревнованиях для обучающихся младшего возраста;

— судейство соревнований среди обучающихся младшего возраста;

— проведение фрагментов занятия (под контролем тренера) среди обучающихся младшего возраста.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть, используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей. Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления, направленных на нервно- психическое восстановление спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает:

- формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку;

- развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодолению его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера. В соревнованиях фигурист действует, используя знания, умения и навыки, полученные и закреплённые в процессе тренировки. Формирование необходимых для выполнения соревновательных программ умений и навыков, их объем и качественное своеобразие находятся в зависимости от условий, в которых происходит подготовка фигуриста и которые постепенно становятся привычными. Однако соревновательные условия существенно отличаются от привычных условий тренировки. Эти отличия сводятся в основном к следующим положениям: соревнования играют значительную роль в жизни спортсмена; в соревнованиях всегда есть соперники; выступление на соревнованиях оценивают судьи; фигурист располагает всего одной зачетной попыткой в каждом упражнении; время для принятия самостоятельного решения (в тренировке спортсмену помогает тренер) часто чрезвычайно ограничено; соревнование может проходить в непривычных климатических, временных, метеорологических условиях и сопровождаться нежелательными воздействиями со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде.

Таким образом, целью психологической подготовки спортсмена к соревнованию можно считать формирование у него такого психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата; противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим рассогласование функций, т.е. проявить высокую надежность соревновательной деятельности. Такое состояние называют состоянием психической готовности к соревнованию.

Психологическая подготовка – неотъемлемая часть предсоревновательной подготовки спортсмена. Ею, как и всеми другими сторонами подготовки спортсмена, руководит тренер. Однако психологическая подготовка, являясь личным, в чем-то даже интимным процессом, требует особого подхода. Спортсмена нельзя заставить заниматься психологической подготовкой, а можно лишь побудить действовать в этом направлении. Поэтому первое, что следует сделать тренеру, это постараться сформировать у спортсмена положительное отношение к психологической подготовке, к ее необходимости. Фигурист должен понять, что психологическая подготовка к соревнованиям поможет ему обрести перед стартом и в ходе состязаний то состояние,

в котором он сможет наиболее полно реализовать все свои возможности для достижения высокого результата. Чтобы спортсмен подошел к началу соревнований в состоянии психической готовности и сохранил это состояние до окончания соревнований, ему необходимо сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление ради этого разнообразных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования, препятствий. Для этого, как и для достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения, следует формировать потребность в достижении соревновательной цели. Психическое, в первую очередь эмоциональное, состояние может измениться в сколь угодно короткий промежуток времени при подготовке к соревнованиям, непосредственно перед стартом и даже в ходе соревнований. Поэтому в число универсальных средств психологической подготовки, которым надо обучить каждого спортсмена высокого класса, включаются способы и приемы саморегуляции уровня эмоционального возбуждения. Обучение саморегуляции начинается с обучения самоконтролю. Неблагоприятные эмоциональные состояния проявляются в двух формах (иногда переходящих одна в другую): чрезмерного и недостаточного возбуждения. Обе формы характеризуются рядом признаков, которые могут быть обнаружены спортсменом при самоконтроле. Признаки излишнего возбуждения: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, произвольные движения губами, напряженная мимика, более громкая и быстрая, чем обычно, речь, сопровождаемая жестикულიацией, повышенный тембр голоса, раздражительность, рассеянность внимания, суетливость. Признаки недостаточного возбуждения: вялость, сонливость, зевота, замедленные движения, менее выразительная, чем обычно, речь. Спортсмен должен приучить себя обнаруживать эти признаки, замечать любые проявления эмоционального перевозбуждения или подавленности. С этой целью ему следует в предсоревновательных и соревновательных условиях задавать вопросы самому себе: нет ли у меня произвольного напряжения мышц? каковы у меня мимика, речь? как я двигаюсь, стою, сижу? как я дышу? какой у меня пульс? Самоконтроль – начальная фаза саморегуляции. Управление собственными эмоциями – дело сложное, которому надо специально учиться, овладевать приемами саморегуляции. Эти приемы можно разделить на две группы.

К первой относятся приемы, связанные с отвлечением внимания, мыслей от тех факторов, которые вызывают у спортсмена неблагоприятное эмоциональное состояние.

Вторая группа объединяет приемы саморегуляции путем устранения (снижения) внешних проявлений эмоций. Первая группа приемов саморегуляции. Часто причиной возникновения состояния эмоционального перевозбуждения или угнетения являются мысли фигуриста о возможном успешном или неудачном завершении предстоящего соревнования и его последствиях для него лично и для команды, о силе предполагаемых соперников, о собственном состоянии, об имеющихся пробелах в физической и технической подготовленности и т.п. Для улучшения эмоционального состояния и экономии нервно-психической энергии спортсмен должен научиться сознательно переключать свое внимание, свои мысли на другие объекты, не связанные с соревнованием. По мере приближения момента старта такое переключение

становится все более трудным: спортсмен уже не может думать о чем-то другом, не имеющем отношения к соревнованию. В этом случае он должен знать, что не всякие и не все мысли о соревновании являются причиной возникновения неблагоприятных эмоциональных состояний. Если спортсмен переключит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных технических и тактических средств решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мысли о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение. Самоободрение применяется в том случае, когда спортсмен установил, что причиной его неблагоприятного эмоционального состояния являются неуверенность в своих силах, сомнения в возможности достижения запланированного результата. Чтобы снизить эмоциональную напряженность, спортсмену целесообразно думать о том, что он хорошо подготовлен, что его соперники находятся в тех же условиях и им не легче, чем ему. Он может припомнить свои успешные выступления на предыдущих соревнованиях, хорошие результаты, показанные на тренировке, и т.п. Самоубеждение, как и самоободрение, направлено на повышение субъективной оценки вероятности достижения успеха. Спортсмен, тщательно анализируя свои возможности, возможности соперников и предполагаемые условия соревнований, доказывает себе, что его страхи и опасения не обоснованы, что он может и должен показать запланированный результат. Самоприказы типа «спокойно!», «возьми себя в руки!», «не дрожать!» и т.п. используются спортсменом в моменты четкого осознания высокой степени эмоционального возбуждения или подавленности перед стартом. Вторая группа приемов саморегуляции Произвольное расслабление мышц снижает мышечный тонус, повышенный вследствие эмоционального напряжения.

Спортсмен должен заранее научиться расслаблять мышцы рук, ног, туловища, лица, используя для этого специальные упражнения. Управление дыханием заключается в том, что спортсмен заставляет себя дышать в привычном или чуть замедленном ритме, акцентируя выдох. Управление поведением, т.е. сдерживание эффективных вспышек, реакций на воздействия извне, умение управлять быстротой, амплитудой и плавностью движений, ритмом, громкостью и выразительностью речи.

Использование специальной разминки не только для подготовки организма и опорно-двигательного аппарата к соревновательной деятельности, но и для регуляции эмоционального состояния. При чрезмерном эмоциональном возбуждении в разминку нужно включать упражнения для расслабления мышц, на гибкость, упражнения, выполняющиеся плавно, медленно, с большой амплитудой движения.

При недостаточном возбуждении или подавленности в разминку следует включать упражнения, выполняющиеся быстро, требующие сложной координации движений (в частности, имитационные упражнения, ускорения, рывки, упражнения, выполняемые с партнером, простейшие единоборства). Следует сказать еще об одном, самом эффективном методе саморегуляции – о самовнушении с использованием аутогенной тренировки или ее различных модификаций: психорегулирующей тренировки (А.В. Алексеев), психомышечной тренировки (А.В. Алексеев), эмоционально-волевой тренировки (А.Т. Филатов). Данные методики достаточно подробно описаны в ряде доступных изданий. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить

состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих

факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных

нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Овладение приемами самовнушения – необходимое условие подготовки высококвалифицированных фигуристов. Кроме помощи в овладении приемами саморегуляции, тренер может помочь спортсмену правильно поставить соревновательную цель. С психологических позиций правильно поставленная цель должна отвечать двум требованиям: быть желанной и быть достоверной, т. е. спортсмен должен очень хотеть достичь запланированного результата и верить в возможность его достижения.

Особую роль играют педагогические воздействия тренера, направленные на оптимизацию психического состояния спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. В качестве таких воздействий могут быть использованы педагогические тесты, прикидки, контрольные выполнения программ, с помощью которых проверяется динамика роста подготовленности спортсмена к соревнованию. Для оптимизации психического состояния эти проверки организуются так, чтобы убедить спортсмена в правильности хода подготовки, в том, что необходимый уровень готовности будет достигнут к моменту старта.

Для управления психическим состоянием спортсмена можно применять комфортные или дискомфортные тренировки. Такие тренировки (в зависимости от состояния спортсмена, его отношения к предстоящему соревнованию, задач, поставленных тренером) могут вызывать у спортсмена либо чувство удовлетворения, легкости, снижать уровень психической напряженности, либо, наоборот, вызывать чувство неудовлетворенности достигнутым, стимулировать к дополнительным усилиям, повышать уровень активности и эмоционального возбуждения. Воздействовать на психическое состояние можно также путем управления психологическим климатом в команде и организацией контактов. При этом контролируются влияние и поведение окружающих спортсмена людей в зависимости от его состояния и потребностей. В связи с конкретными задачами оптимизации состояния спортсмена создается желательный (щадящий или стимулирующий) режим общения, в соответствии с которым регламентируется характер и частота воздействий на спортсмена со стороны тренера, руководителей, товарищей по команде и других лиц. Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее

средство формирования оптимального психического состояния спортсмена. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера.

В форме доверительной беседы тренер должен убедить спортсмена в том, что у него нет достаточных причин и оснований для опасений за исход предстоящих соревнований, что он хорошо подготовлен и в состоянии выполнить стоящие перед ним задачи, что его положение в команде твердое и ничто не угрожает его престижу. Кроме того, тренер может использовать свой авторитет для категорического внушения спортсмену всего, что он считает необходимым. При этом воля тренера должна на какое-то время подавлять волю спортсмена, преодолевать его сопротивление, рассеивать сомнения и страхи.

Несмотря на важность помощи тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям, фигурист должен знать, что такой помощи может быть недостаточно для достижения им состояния психической готовности. Он сам должен активно заниматься собственной психологической подготовкой.

Тренировочные занятия проводят на льду (размеры ледовой коробки 30\*60 м), в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке), зале хореографии в форме тренировки по традиционной системе.

#### *Этап начальной подготовки.*

Организация тренировочной работы в группах начальной подготовки предусматривает регулярные занятия.

Данная программа является одним из документов, определяющих целенаправленность в содержании тренировочного процесса.

Основными формами тренировочного процесса являются: тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочные сборы.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным администрацией спортивной школы в соответствии с режимом тренировочной работы для каждой группы.

Подготовка должна осуществляться на основе следующих методических положений:

- Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных фигуристов.

- Неуклонное возрастание объема специальной физической подготовки.

- Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

- Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

В группах начальной подготовки особое внимание следует уделять всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья юных спортсменов, формированию правильности осанки, овладению основными двигательными навыками, обучению технике фигурного катания на коньках. При подборе упражнений следует акцентировать внимание на развитие основных качеств фигуриста: быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести и гибкости.

Большое внимание тренеру-преподавателю в работе с обучающимися группы следует уделять воспитанию морально-волевых качеств у юных спортсменов. Эти задачи осуществляются в течение всего тренировочного процесса.

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах осуществляется в соответствии с планами, программой и графиком расчета тренировочных часов.

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности тренировки. Осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера. Проявлять самостоятельность и творческое начало на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны владеть обучающиеся.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров. При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной для них форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

#### *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).*

На данном этапе значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов.

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.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце спортивного года.

В тренировочных группах свыше двух лет обучающиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий.

Объемы других разделов, таких как контрольно-переводных испытаний, контрольных соревнований, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей тренировки в качестве помощника тренера.

Работа в спортивных школах требует обязательного привлечения на всех этапах тренеров по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, и др.) при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду, с оплатой труда 50%, предусмотренной для основного тренера.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов: - подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный; - основной (соревновательный); - переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

#### **Задачи подготовительного периода:**

- 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 занятиях по хореографии.

- 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 программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

### 15. Учебно-тематический план

Целью теоретической подготовки является овладение обучающимися минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, хоккея и его социальной роли. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания

физического развития и укрепления здоровья человека			трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

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

	виду спорта			соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

	ядро спорта			достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления

			спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

### 16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках учитываются:

- при составлении планов индивидуальных спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

С учетом специфики вида спорта фигурное катание на коньках определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирования тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта фигурное катание на коньках осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин определяются спортивной школой самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда «второй юношеский спортивный разряд»;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы:**

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

наличие площадки для фигурного катания на коньках;

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (3 до 5 кг.)	комплект	3

2.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишки для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

## **18. Кадровые условия реализации Программы:**

а. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>3</sup>, 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).

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

**19. Информационно-методические условия реализации Программы** обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

1. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.

---

<sup>3</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

3. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
4. Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
5. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
6. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
7. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001г.
8. Корешев И. А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
9. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.
10. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.
11. О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" [Электронный ресурс] : Федеральный закон от от 30.04.2021 N 127-ФЗ // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.
12. Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>
13. О Федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" [Электронный ресурс] : Постановление от 21 января 2015 г. № 30 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.
14. Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" [Электронный ресурс] : Постановление от 15 апреля 2014 г. № 302 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.
15. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.
16. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам [Электронный ресурс] : Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.

17. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура [Электронный ресурс] : Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 № 976 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.

18. О плане мероприятий по реализации стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 октября 2009 г. № 905 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.

19. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К.А. Буццичелли ; пер. с англ. М. Прокопьева . – 3-е изд. – М. : Спорт, 2016 . – 385 с.

20. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований : монография / В. Э. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 457 с.

21. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.

22. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / Министерство здравоохранения Российской Федерации. – М. : Спорт, 2017. – 109 с.

23. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В.К. Сафонов. – М. : Спорт, 2017. – 288 с.