УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____Д.Н. Точилкин
«25» января 2023г.
Пр. от «25» 01 2023 г. № 7

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

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

на 2023-2026 г.

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «20» 01 2023г.

Саратов 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	стр.2
1.1.	Характеристика вида спорта	стр.2
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	стр.3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.	стр.3
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющихся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	стр.4
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	стр.7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	стр 8
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	стр.11
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	стр.15
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	стр.15
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	стр.17
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	стр.17
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	стр.18
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**	стр.21
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу (году) спортивной подготовки.	стр.21
4.2.	Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки	стр.27
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	стр.30
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	стр.31
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	стр.31
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	стр.35
VII	**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	стр.36
7.1.	Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов	стр.36
7.2.	Перечень информационно-методического обеспечения	стр.36

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Министерства спорта России 30 ноября 2022 года № 1092, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 19 декабря 2022 года № 71653); (далее – ФССП).

Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса по виду спорта – спортивная акробатика на различных этапах многолетней подготовки в ГБУ ДО СО «СШОР «НГ» (далее – Учреждение).

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, создание условий для достижения обучающимися максимально возможного уровня технической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «фигурное катание на коньках» и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачами Программы являются:

- организация единой системы подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона);
- повышение стабильности достижения спортивных результатов во всероссийских и региональных спортивных соревнованиях;
- оказание методической помощи тренерам-преподавателям и специалистам в планировании и организации учебно-тренировочного процесса по фигурному катанию на коньках в условиях многолетней подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта и спортивных дисциплин

Фигурное катание на коньках – один из видов конькобежного спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

Фигурное катание на коньках входит во Всероссийский реестр видов спорта (номер-код вида спорта 0500003611Я), развивается на общероссийском уровне.

В фигурном катании на коньках выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание.

В дисциплине «Мужское и женское одиночное катание» фигурист должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй – произвольная программа.

Фигурное катание на коньках – дисциплина «Парное фигурное катание на коньках». Задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными

элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания на коньках поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов.

Фигурное катание на коньках – дисциплина «Спортивные танцы на льду». Данная дисциплина внешне похожи на парное фигурное катание, однако в них запрещены: длительное катание поодиночке; твизлы (вращения в движении на одной ноге); прыжки более, чем в один оборот; выбросы; поддержки партнёрши выше головы партнёра, подкрутки и другие так называемые акробатические элементы. Музыка в танцах отличается от таковой в других дисциплинах. Мелодия должна иметь «танцевальный» характер, с чётким ритмом. Соревнования в спортивных танцах проходят в 2 этапа: первый этап – короткий танец, второй – произвольный танец. Дисциплина включена в программу Олимпийских Игр с 1976 года.

Фигурное катание на коньках – дисциплина «Синхронное фигурное катание». Вышеуказанная дисциплина не является олимпийским видом спорта, хотя идут постоянные попытки внести его в олимпийскую программу. Состав включает в себя 16 человек (официально — не более 6 мужчин, но некоторые турниры устанавливают иные правила, в том числе и по общему количеству). Площадка - стандартный хоккейный каток. Элементы синхронного фигурного катания: блок - фигуристы выстраиваются в каре или рамку и в таком виде движутся по льду, бывает «взявшись за руки» и «поодиночке»; линия - шеренга или колонна; пересечение (проходы) - одна группа проезжает сквозь другую; синхронное вращение - ничем не отличается от парного; вертушка (колесо) - шеренги фигуристов («спицы») вращаются вокруг общего центра; круг (хоровод) - пересекающиеся круги, круг в круге, также бывает взявшись за руки и поодиночке; попарные элементы - фигуристы разбиваются на пары, выполняя поддержки, тодесы или совместные вращения; сольные элементы - некоторая часть фигуристов (минимум трое, максимум половина команды) выполняет сложные элементы наподобие прыжков и поддержек; пивотинг (пивот) - блок или линия делает оборот на 180 градусов вокруг центра, которым является один из краев блока или линии. Система оценок аналогична с фигурным катанием.

Настоящая Программа регламентирует организацию учебно-тренировочного процесса по дисциплине «одиночное катание».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся от 6 до 14-16 лет.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Программой устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

1) Этап начальной подготовки – 3 года;

- до года (1 года обучения);
- свыше года (2,3 года обучения).

2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 лет:

- до 3-х лет – начальная специализация (1, 2, 3 годы обучения);
- свыше 3-х лет – углубленная специализация (4, 5, 6 годы обучения);

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*	
			мин.	макс.
Этап начальной подготовки	3	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	8	5	10

*Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
	годы спортивной подготовки								
	1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Количество часов в неделю	6	12	12	14	14	14	20	20	20
Общее количество часов в год	312	624	624	728	728	728	1040	1040	1040

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;

- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (см. Таблицу № 4 Программы)

Участие в спортивных соревнованиях планируются с учетом соответствия возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках», требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (Таблица № 3).

Таблица № 3

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	3	4	3
Отборочные	-	1	1	3
Основные	2	4	3	5

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях являются:

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

- выполнение требований к результатам реализации программы на соответствующем этапе учебно-тренировочного процесса;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

При направлении на соревнования несовершеннолетних обучающихся в Учреждении, их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс либо специально направленный Учреждением сопровождающий. В качестве сопровождающего может выступать законный представитель (один из родителей или родители) занимающихся. Такое сопровождение осуществляется исключительно с письменного согласия законного представителя (родителя) обучающегося.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

*Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия определяется количеством полных календарных суток без учета времени проезда к месту проведения мероприятия и обратно.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса, является годовой учебно-тренировочный план распределения нагрузки в зависимости от этапа и года спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели (включая четыре недели периода самостоятельной подготовки и (или) летнего оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При планировании годовой нагрузки для каждого этапа спортивной подготовки учитываются следующие факторы:

1) Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

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

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

2) На основании годового плана учебно-тренировочной работы утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Примерный годовой план распределения часов учебно-тренировочной работы по разделам спортивной подготовки, этапам и годам обучения представлен в Таблице № 5 Программы.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		Год подготовки								
		1	2	3	1	2	3	4	5	6
		Недельная нагрузка в часах								
		6	12	12	14	14	14	20	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия								
		2	2	2	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)								
		10	10	10	5	5	5	5	5	5
1.	Общая физическая подготовка	96	187	156	130	130	130	104	104	104
2.	Специальная физическая подготовка	62	104	127	124	118	114	208	208	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	10	18	18	18	18	73	73	73
4.	Техническая подготовка	94	187	187	292	292	292	416	416	416
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	18	18	29	25	25	42	42	42

6.	Хореографическая подготовка	34	102	102	113	122	126	104	104	104
7.	Инструкторская и судейская практика	5	7	7	8	8	8	51	51	51
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	9	14	15	15	42	42	42
ВСЕГО:		**312**	**624**	**624**	**728**	**728**	**728**	**1040**	**1040**	**1040**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в Учреждении осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в Таблице №6 Программы.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований,	В течение года

		регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, Учреждением	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением;	В течение года

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

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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 обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающимися 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».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
этап начальной подготовки	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен познакомить занимающихся с понятием
	2) Веселые старты «Честная игра»;	1-2 раза в год	

	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	«Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА1;	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	

[1]Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов,

мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер (тренер-преподаватель), инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает

нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач начинается на этапе начальной подготовки и продолжается этапах спортивной специализации. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника самоконтроля: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту), установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта спортом.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» спортсмены, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее

одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Обучающимся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На этапах начальной подготовки при установлении I или II группы здоровья при прохождении этапов спортивной подготовки, программа которых включает повышенные спортивные нагрузки, (в том числе по допуску до участия в соревнованиях) спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине.

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска обучающийся обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;

- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:
- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы - на каждом этапе спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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).

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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением 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.

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами Учреждения. Промежуточное тестирование проводится с апреля по май. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не установлено локальными актами Учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» приведены в таблицах № 8-9 Программы.

Таблица № 8

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
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Таблица № 9

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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26

3. Уровень спортивной квалификации (для зачисления на этап спортивной подготовки)		
3.1.	**Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)**	**Требования к выполнению спортивных разрядов**
3.1.1.	Учебно-тренировочный этап 1 года подготовки	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»
3.1.2.	Учебно-тренировочный этап 2 года подготовки	«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.1.3.	Учебно-тренировочный этап 3 года подготовки	«первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
3.2.	**Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)**	**Требования к выполнению спортивных разрядов**
3.2.1.	Учебно-тренировочный этап 4 года подготовки	«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3.2.2.	Учебно-тренировочный этап 5 года подготовки	
3.2.3.	Учебно-тренировочный этап 6 года подготовки	«первый спортивный разряд», разряд «кандидат в мастера спорта»

Требования к уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на тренировочный этап спортивной подготовки по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 9 программы Программы. Требования к уровню освоения программы спортивной подготовки на этапах начальной подготовки приведены в Таблице № 10 Программы.

Таблица № 10

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Период подготовки (лет)	Уровень спортивной квалификации
1.	Этап начальной подготовки (1-3 годы подготовки)	1-й год готовки	выполнение нормативов по ОФП и СФП (таблица № 8), без предъявления требований к спортивным разрядам и специальным нормативам
		2-й год готовки	
		3-й год готовки	выполнение нормативов по ОФП и СФП (таблица № 8), выполнение норматива «Юный фигурист»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу (году) спортивной подготовки

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Техническая подготовка;
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- Хореографическая подготовка;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

В Таблицах №№ 12 - 20 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 11

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	6	14	16	16	4	4	4	4	**84**
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	4	4	2			4	4	5	6	**47**
3.	Участие в спортивных соревнованиях		1	1		1						2	1	**6**
4.	Техническая подготовка	10	8	10	8	8	10	8	10	10	8	8	11	**109**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1		1	1	1		1	1	1		**9**
6.	Хореографическая подготовка	5	2	4	8	7				7	7	4	3	**47**
7.	Инструкторская и судейская практика			2		1						2	1	**6**
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2								2			**4**
Кол-во часов в месяц:		**21**	**26**	**24**	**28**	**24**	**28**	**27**	**25**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Таблица № 12

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 2 и 3-го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	5	4	5	5	4	34	34	34	8	6	9	8	**156**
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	10	8	8	3	4	4	10	10	10	10	**93**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	4	4					2	2	2	**20**
4.	Техническая подготовка	24	22	22	22	22	8	8	8	22	20	20	20	**218**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1		2			4	4	4	2			2	**19**
6.	Хореографическая подготовка	10	10	10	10	8	4	2	2	10	10	10	8	**94**
7.	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2						2	2	**12**
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4			4					4			**12**
Кол-во часов в месяц:		**50**	**52**	**53**	**51**	**52**	**53**	**52**	**52**	**52**	**52**	**53**	**52**	**52**

Основное внимание на этапе начальной подготовке уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Основные задачи адаптационного периода:

- вызвать у обучающихся желание кататься;
- обеспечить процесс общей физической подготовки;
- выработать навыки самообслуживания, необходимые для подготовки к занятиям и после них;
- сформировать первоначальные представления о технике катания на коньках;
- решить организационные проблемы подготовки инвентаря.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- выявление задатков и способностей детей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках;
- воспитание черт спортивного характера.

Данный этап рассчитан на 3 года. Основными средствами общефизической подготовки можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество исполнения упражнений. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Важным перед первым выходом на лёд, является обучение детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов. Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжением, овладению равновесием.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения. Необходимо избегать попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов.

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в

волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.

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

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

Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):

1. Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:

- элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
- прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5;2 оборота с различных подходов;
- элементам простых и сложных вращений с различных подходов.

2. Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.
3. Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

Основные задачи по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП, хореография):

1. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.
2. Развитие скоростных, двигательно-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.
3. Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

Таким образом, учебно-тренировочный процесс групп начальной подготовки носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества и другие. Поэтому на первом этапе подготовки фигуристов (в группах начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Таблица № 13

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	4	4	28	28	28	4	2	2	2	**108**
2.	Специальная физическая подготовка	16	16	16	10	10	8	8	8	10	16	16	16	**150**
3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	2	2	4	4					2	2	2	**20**

4.	Техническая подготовка	30	30	30	28	28	8	8	12	29	28	30	30	**291**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1		1			5	6	5	2	2			**22**
6.	Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	6	6	6	10	10	10	10	**108**
7.	Инструкторская и судейская практика			3	3	2				3		2	2	**15**
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				4				4		2		4	**14**
Кол-во часов в месяц:		**61**	**60**	**64**	**63**	**58**	**55**	**56**	**63**	**58**	**62**	**62**	**66**	**728**

Таблица № 14

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-6 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	14	24	25	24	4	1	2	2	**104**
2.	Специальная физическая подготовка	14	12	16	10	14	10	8	8	16	16	16	16	**156**
3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	12	10	12	12	6				6	12	12	12	**94**
4.	Техническая подготовка	34	38	36	36	32	32	32	32	36	36	36	36	**416**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1		1			10	10	10	8	2			**42**
6.	Хореографическая подготовка	16	16	16	14	12	8	8	8	12	14	16	16	**156**
7.	Инструкторская и судейская практика	2	4	8	6	8			8	6		4	6	**52**
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5			5			5			5			**20**
Кол-во часов в месяц:		**86**	**82**	**91**	**85**	**86**	**84**	**88**	**90**	**88**	**86**	**86**	**88**	**1040**

Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) является главным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращении, дорожек, шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Основными задачами тренировочного (ЭСС) этапа являются:

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-обучение технике соревновательных упражнений;

-подготовка к выступлениям в соревнованиях.

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках;

- формирование спортивной мотивации;

-совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

-укрепление здоровья спортсменов.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную. За счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях приобретается соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке, в частности упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей, а также специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение Необходимы средства восстановления и оздоровления

Основой технической подготовки фигуристов является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад-наружу, назад-внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед-наружу и вперед-внутрь по рисунку серпантин. В течение года фигуристы должны освоить прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: 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.

Средствами обшефизической подготовки на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям,

способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Совершенствуется исполнение прыжков 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.

Методические рекомендации по освоению учебно-тренировочного материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Выбор состава учебно-тренировочных средств и методов физической подготовки фигуриста определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства спортсмена в процессе многолетней подготовки.

Общая физическая подготовка включает в себя: комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Упражнения, ориентированные на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде «фигурное катание на коньках». При низком уровне физической подготовленности невозможно продуктивно проводить тренировочные занятия, спортсмен быстро переутомляется, чаще подвергается заболеваниям и травмам. Это, в свою очередь, вызывает перерывы в подготовке, нарушает ее целостность и ритмичность.

Специальная физическая подготовка - предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности, также предполагает особую систему тренировок, готовящую спортсмена к выполнению двойных и тройных прыжков. Упражнения направлены на развитие специфических динамических качеств, взрывной силы, быстроты и координации движений.

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Примерный учебно-тематический план теоретических занятий для групп начальной подготовки 1-3 годов обучения

Таблица № 15

Тема и ее краткое содержание		Год подготовки		
		1-й	2-й	3-й
1.	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр).	1	1	1
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков).	1	1	1

3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах).	1	2	1
4.	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом)	1	2	1
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом (Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме)	1	3	3
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).		6	8
7.	Режим дня и питание обучающихся	1	1	1
8.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).		2	2
	Итого:	**6**	**18**	**18**

Примерный учебно-тематический план теоретических занятий для групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения (начальной спортивной специализации)

Таблица № 16

Тема		**Год подготовки**		
		1-й	**2-й**	**3-й**
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (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).	1	1	1
2.	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)).	2	2	2
3.	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание).	2	2	2
4.	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков).	2	2	2
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований).	2	2	2

6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований).	6	4	4
7.	Психологическая подготовка Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности).	4	4	4
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям).	2	2	2
9.	Правила вида спорта (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях).	8	6	6
	Итого:	**29**	**25**	**25**

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки для учебно-тренировочного этапа групп 4-6 года подготовки (углубленная спортивная специализация)

Таблица № 17

	Тема	**Год подготовки**		
		4-й	**5-й**	**6-й**
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (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).	1	1	1
2.	История возникновения олимпийского движения **(**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)).	1	1	1
3.	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание).	3	3	3
4.	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков).	2	2	2
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований).	2	2	2
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований).	9	9	9
7.	Психологическая подготовка Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности).	7	7	7
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям).	3	3	3

9.	Правила вида спорта (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях).	14	14	14
	Итого:	**29**	**25**	**25**

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

С учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) Принадлежность обучающегося к Учреждению определяется на основании распорядительного акта такой организации о приеме указанного лица на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основании государственного (муниципального) задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании платных образовательных услуг.

2) Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивной дисциплины «одиночное катание» определяются Учреждением самостоятельно;

3) Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

5) Зачисление в Учреждение новых занимающихся старше регламентированного возраста может осуществляться в группы начальной подготовки второго года подготовки, в зависимости от выполнения ими нормативов общей физической подготовки и оценки способностей к овладению элементами базовой технической подготовки соответствующего года подготовки;

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

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

8) Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапах начальной подготовки свыше года 3-го года обучения и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной социализации) первого, второго, третьего года обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной социализации) с 3-го по 6 год спортивной подготовки;

При объединении обучающихся на разных этапах в одну группу:

- не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- разница в квалификационном уровне подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный программой (Таблица № 1);

9) Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Требования к материально-техническим условиям

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) [2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 21,22);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 23);

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий происходит на основании утвержденных календарных планов спортивных мероприятий в рамках выделенных лимитов на календарный год подготовки ;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля осуществляется на базе Подростковых поликлиник по месту жительства и ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер».

Таблица № 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (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.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Таблица № 19

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица № 20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2021 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1092 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71653);
5. Приказ Министерства спорта РФ от 21.12.2022 г № 1304 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание га коньках»;
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий»
6. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского района, 2003. Агапова В.В.
7. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского района, 2004. Белоусова Л.Е. Протопопов О.А. Золотые коньки с бриллиантами.— М.: Физкультура и спорт, 1971.— 254с . Варданян А.Н.
8. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М:РГАФК,1995. Коган А.И.
9. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990. Мишин А. Н.
10. Прыжки в фигурном катании. М., ФиС, 1976. Мишин А. Н.
11. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.

7.2. Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов

1. Сайт Министерства спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/
2. Сайт ФГБУ ФЦСПР: https://www.fcpsr.ru/
3. Сайт Федерации фигурного катания на коньках России: https://fsrussia.ru/
4. Сайт ГБУВО Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд: http://center-shvsm.ru/

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
на 36 (Тридцать шесть) стр. ~~(лист.)~~;
Заместитель директора по спортивной
подготовке ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
_____ В.И. Сизинцев