



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЗВЕЗДНЫЙ ЛЕД»**

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
СПБ ГБУ ДО СШОР «Звездный лед»

Протокол
от «24» декабря 2024 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Временно исполняющий
обязанности директора
СПБ ГБУ ДО СШОР «Звездный лед»

Г.В. Владимирова
Приказ № 26 от «25» декабря 2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Срок освоения:
Базовый уровень – 3 года
Возраст обучающихся:
Базовый уровень – 6-10 лет

Разработчики:
Владимирова Г.В., зам. директора по учебно-спортивной работе
Асеева Л.Е., инструктор-методист
Силантьев К.В., инструктор-методист

Санкт-Петербург
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	11
3	Календарный учебный график	16
4	Рабочая программа	17
5	Методические и оценочные материалы	36

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в Учреждении на спортивно-оздоровительном этапе (базовый уровень).

Основные характеристики Программы

Направленность - физкультурно-спортивная.

Адресат программы: возраст обучающихся: 6-10 лет, мальчики и девочки, желающие заниматься фигурным катанием на коньках, имеющие медицинскую справку с группой здоровья и допуск к занятиям и обладающие начальными навыками исполнения элементов фигурного катания на коньках.

Актуальность реализации программы состоит в удовлетворении потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление обучающихся, позволяет эффективно проводить спортивно-оздоровительную работу с юными фигуристами и осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно одаренных на этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва по фигурному катанию на коньках.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающихся направят свою энергию на развитие физических качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

Уровень освоения – базовый.

Объем и срок реализации программы: 3 года, (1748 часа)

Максимальный объем учебно-тренировочной работы указан в часах:

Объем тренировочной нагрузки	Базовый уровень	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	10	14
Количество тренировок в неделю	до 5	до 7
Общее количество часов в год	до 520	до 728

Программа рассчитана на 46 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующей программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

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

Цели программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом при создании условий для формирования культуры здорового образа жизни, знакомства с базовым курсом подготовки начинающего фигуриста;

- укрепление здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональная ориентация обучающихся;

- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (фигурное катание на коньках) для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Задачи программы:

Обучающие:

1. обучение базовым двигательным действиям;

2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами.

Развивающие:

1. развивать физические качества посредством физических упражнений;

2. развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;

3. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

4. соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

1. воспитывать культуру спортивного поведения;

2. формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри команды.

Планируемые результаты реализации программы:

Первый год обучения:

Предметные результаты:

1. Уверенное выполнение базовых элементов фигурного катания на коньках;

Обучающиеся будут знать:

1. Понятие «здоровье», «гигиена»;
2. Правила техники безопасности;
3. Терминологию дисциплины «фигурное катание на коньках»;
4. Название базовых элементов вида спорта «фигурное катание на коньках»;
5. Об антидопинговых правилах.

Обучающиеся научатся:

1. Соблюдать основные гигиенические требования;
2. Контролировать осанку при выполнении физических движений;
3. Запоминать последовательность движений при выполнении базовых элементов;
4. Выполнять все прыжки в 1 оборот, каскады и комбинации в 1 оборот;
5. Выполнять вращения на одной ноге в базовых классических позициях на базовый уровень;
6. Выполнять различного вида спирали;
7. Развитие чувства ритма и музыкальности.

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
2. Умение выполнить задание в полном объеме.
3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.
4. Участие и победы в городских физкультурно-спортивных мероприятиях.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений

Второй год обучения

Предметные результаты:

1. Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов фигурного катания на коньках;

Обучающиеся будут знать:

1. Правила техники безопасности;
2. Правила соревнований;
3. Терминологию дисциплины «фигурное катание на коньках»;
4. Название базовых позиций вида спорта «фигурное катание на коньках»;
5. Как соблюдать антидопинговые правила.

Обучающиеся научатся:

1. Соблюдать основные гигиенические требования;
2. Контролировать осанку при выполнении физических движений;
3. Ориентироваться в пространстве;
4. Координировать свои движения;
5. Корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;
6. Выполнять прыжки в 1,5 оборота и 2 оборота;
7. Выполнять вращения в базовых позициях первого уровня, вращения в базовых позициях со сменой ноги первого уровня, а также комбинированное вращение со сменой позиций и одной сменой ноги первого уровня;
8. Выполнять различного вида спирали с усложненными позициями;
9. Знать позиции ног и рук в хореографии.

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
2. Умение выполнить задание в полном объеме.
3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.
4. Участие и победы в городских физкультурно-спортивных мероприятиях.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;

3. Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений

Третий год обучения

Предметные результаты:

1. Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов фигурного катания на коньках;

Обучающиеся будут знать:

2. Правила техники безопасности;
3. Правила соревнований;
4. Терминологию дисциплины «фигурное катание на коньках»;
5. Название базовых элементов вида спорта «фигурное катание на коньках».
6. Как соблюдать антидопинговые правила.

Обучающиеся научатся:

2. Соблюдать основные гигиенические требования;
3. Контролировать осанку при выполнении физических движений;
4. Контролировать собственное выполнение элементов;
5. Анализировать музыкальный материал;
6. Самостоятельно выполнять изученные элементы программы.
7. Корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;
8. Выполнять сложные прыжки в 2 оборота, каскады из прыжков в два оборота и комбинации из прыжков в 2 и 1,5 оборота.
9. Выполнять вращения в базовых позициях второго уровня, вращения со сменой ноги в базовых позициях второго уровня, а также комбинированное вращение со сменой позиций и одной сменой ноги второго уровня;
10. Выполнять последовательность шагов и поворотов на базовый уровень;
11. Знать комбинации движений в хореографии;

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
2. Умение выполнить задание в полном объеме.

3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

4. Участие и победы в городских физкультурно-спортивных мероприятиях.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации программы: русский.

Форма реализации программы: очная.

Особенности реализации программы:

Особенности осуществления базового уровня подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа базового уровня подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках».

Особенности осуществления базового уровня подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках».

Для зачисления на этап СО базового уровня подготовки лицо, желающее пройти обучение по дисциплине «одиночное катание», должно достичь установленного возраста (мин. 6 лет) в календарный год зачисления.

Условия набора и формирования групп:

Набор проводится на основании тестирования в соответствии с локальными актами учреждения.

Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а так же санитарных норм.

Уровень подготовки спортивно-оздоровительный этапа	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек) в группе
Базовый уровень	3	6	10	10-20

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

Режим учебно-тренировочных занятий:

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня двух часов.

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

Материально-техническое оснащение:

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие спортивного 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
2	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
3	Лонжа переносная	штук	3
4	Лонжа стационарная	штук	2
5	Музыкальный проигрыватель (стационарный)	штук	4
6	Полусфера гимнастическая	штук	6
7	Станок для заточки коньков	штук	2
8	Станок хореографический	комплект	1

* Закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Кадровое обеспечение:

Уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, 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.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться:

- звукорежиссеры;
- специалисты по акробатике;
- преподаватели бальных танцев;
- хореографы.
- специалисты по общей физической или специальной физической подготовке;
- специалисты по использованию в тренировочном процессе специализированных устройств и тренажеров (лонжи стационарные и переносные, переносной вращающийся вестибулярный тренажер, тренажер «ледовая карусель» и пр.)
- и др.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-преподавательского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку в рамках Программы, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии, назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

2. Учебный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы	
		Спортивно-оздоровительный этап базового уровня	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20
3.	Техническая, хореографическая подготовка (%)	40-65	45-65
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-6	2-6
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап базового уровня			
		До года		Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах			
		10		14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2		2	
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		10		10	
		час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	115	25	129	20
2.	Специальная физическая подготовка	50	11	103	16
3.	Техническая, хореографическая подготовка	276	60	386	60
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские мероприятия, тестирование и контроль	14	3	19	3
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	5	1*	7	1*
Общее количество в год за 46 недель		460	100	644	100

2.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля\ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	6	6		Опрос
	1. Вводное занятие: Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению техники безопасности.	1	1		
	2. История возникновения вида спорта «фигурное катание на коньках» и его развитие.	1	1		
	3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях ФКиС	1	1		
	4. «Ценности спорта. Честная игра». Понятие «Антидопинг»	1	1		
	5. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	1		
	6. Режим дня и питание обучающихся	1	1		
2	Психологическая подготовка	1		1	Наблюдение
3	Медицинские мероприятия	3		3	Осмотр
4	Общая физическая подготовка	115		115	Наблюдение Упражнения Сдача контрольных нормативов
	Строевые упражнения Льготлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения				
5	Специальная физическая подготовка	50		50	Наблюдение Упражнения Сдача контрольных нормативов
	Развитие координации. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие быстроты. Развитие прыгучесть. Развитие выносливости.				
6	Техническая подготовка	230		230	Наблюдение Упражнения Сдача контрольных нормативов
	Изучение основ скольжения Вращение в базовой позиции. Прыжковые элементы в 1 оборот. Имитационные упражнения.				
7	Хореографическая подготовка	46		46	Наблюдение Упражнения
	Развитие чувства ритма и такта Классика				
8	Участие в спортивных соревнованиях	4		4	Выполнение разряда
9	Инструкторская и судейская практика	1	1		Наблюдение Упражнения
10	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Тестирование и контроль
	Всего	460			

2.2. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля\ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	9	9		Опрос
	1. Вводное занятие: Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению техники безопасности на занятиях.	1	1		
	2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1		
	3. Закаливание организма	1	1		
	4. «Ценности спорта. Честная игра». Соблюдение антидопинговых правил	1	1		
	5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	1		
	6. Режим дня и питание обучающихся	1	1		
	7. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1		
	8. Правила вида спорта. Теоретические основы судейства.	1	1		
	9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	1		
2	Психологическая подготовка	2	1	1	Наблюдение Беседа
3	Медицинские мероприятия	4		4	Осмотр
4	Общая физическая подготовка	129		129	Наблюдение Упражнения Сдача контрольных нормативов
	Строевые упражнения Льготные упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения				
5	Специальная физическая подготовка	103		103	Наблюдение Упражнения Сдача контрольных нормативов
	Развитие координации. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие быстроты. Развитие прыгучести. Развитие выносливости.				
6	Техническая подготовка	322		322	Наблюдение Упражнения Сдача контрольных нормативов
	Изучение основ скольжения Вращение в базовой позиции. Прыжковые элементы в 1 оборот. Имитационные упражнения.				
7	Хореографическая подготовка	64		64	Наблюдение Упражнения
	Классика Экзерциз у станка Постановка индивидуальных программ				
8	Участие в спортивных соревнованиях	5		5	Выполнение разряда
9	Инструкторская практика	1		1	Упражнения
10	Судейская практика	1	1		Наблюдение
11	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Тестирование и контроль
	Всего	644			

2.3. Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля\ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	9	9		Опрос
	1. Вводное занятие: Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению техники безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1		
	2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1		
	3. Закаливание организма				
	4. «Ценности спорта. Честная игра». Соблюдение антидопинговых правил	1	1		
	5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	1		
	6. Режим дня и питание обучающихся	1	1		
	7. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1		
	8. Правила вида спорта. Теоретические основы судейства.	1	1		
	9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	1		
2	Психологическая подготовка	2	1	1	Наблюдение Беседа
3	Медицинские мероприятия	4		4	Осмотр
4	Общая физическая подготовка	129		129	Наблюдение Упражнения Сдача контрольных нормативов
	Строевые упражнения Латлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения				
5	Специальная физическая подготовка	103		103	Наблюдение Упражнения Сдача контрольных нормативов
	Развитие координации. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие быстроты. Развитие прыгучесть. Развитие выносливости.				
6	Техническая подготовка	322		322	Наблюдение Упражнения Сдача контрольных нормативов
	Изучение основ скольжения Вращение в базовой позиции. Прыжковые элементы в 1 оборот. Имитационные упражнения.				
7	Хореографическая подготовка	64		64	Наблюдение Упражнения
	Классика Экзерциз у станка Постановка индивидуальных программ				
8	Участие в спортивных соревнованиях	5		5	Выполнение разряда
9	Инструкторская практика	1		1	Упражнения
10	Судейская практика	1	1		Наблюдение
11	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Тестирование и контроль
	Всего	644			

2.4. Сводный учебный план

№ п\п	Название ДОП	Год обучения			Всего часов
		1-й	2-й	3-й	
1	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «фигурное катание на коньках»	460	644	644	1748

3. Календарный учебный график

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий*
1 год	01 июня	31 мая	46	230	460	10 ч\нед 60 мин*
2 год	01 июня	31 мая	46	276	644	14 ч\нед 60 мин*
3 год	01 июня	31 мая	46	276	644	14 ч\нед 60 мин*

*с указанием продолжительности академического часа в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

Порядок утверждения календарного учебного графика определяется локальным актом организации.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня двух часов.

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более четырех часов.

Программа рассчитана на 46 недель в год.

Учебный процесс в Учреждении, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Расписание и продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается Учреждением самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов учебно-тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между учебно-тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к учебно-тренировочному занятию.

4. Рабочая программа

4.1. Особенности организации образовательного процесса

Учебно-тренировочные занятия юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

– учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой; – тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

– в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе СО базового уровня определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие обучающихся к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным фигуристам путь к дальнейшему прогрессу.

В связи с этим на этапе СО базового уровня так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение учебно-тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Для ведущих фигуристов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условия режима питания, характер нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мальчиков при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

Преимущественная направленность тренировочного процесса юных фигуристов на этапах начальной подготовки сводится по мнению Великой Е.А. (1990) к следующему: определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристок-дошкольниц в первые два года занятий, необходимо иметь ввиду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

Методика физической подготовки фигуристов дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

При осуществлении технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать внеледовые специальные и общеподготовительные, в том числе подводящие, имитационные и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.

Значительно повысить эффективность подготовки фигуристов дошкольного возраста позволяет введение в учебно-тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части тренировочного занятия.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

Для детей 7-9 - летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. При оценке состояния развития фигуристов следует опираться на следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели (таблица 3.2), признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

Результативность подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов:

Оценка особенностей внешнего вида

№ п/п	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Длина тела	Длинная нормальная	Средняя	Короткая
2	Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
3	Длина ног	Длинные нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
4	Форма ног	Прямые или с небольшим искривлением	Значительное искривление	Х-образные О-образные Выступление внутренних надмышелков бедра
5	Полнота ног	Ниже средней упитанности	Средняя упитанность	Выше средней упитанности

4.2. Рабочая программа первого года обучения

Теоретическая подготовка

Тема №1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению техники безопасности.

Тема №2. История возникновения вида спорта «фигурное катание на коньках» и его развитие.

Тема №3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях ФКиС.

Тема №4. «Ценности спорта. Честная игра». Понятие «Антидопинг».

Тема №5. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

Строевые упражнения. Перестроения, ходьба в строю, повороты в движении и на месте, размыкания в строю и т.д.

Легкоатлетические упражнения. Разновидности ходьбы, на пятках, на носках, в полуприседе и приседе. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Прыжки в длину с места, в глубину, в высоту.

Подвижные игры. «Мышеловка», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Колдуны» и т.д.

Общеразвивающие упражнения:

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую.

ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
3. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
4. Приобрести специальную ловкость.
5. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Упражнения на координацию разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; «зонтики», челночный бег, приставные шаги.

Упражнения для развития силы. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лёжа, пресс, приседания, и т.п.). Упражнения с использованием гимн. стенки и скамейки.

Упражнения для развития гибкости. маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, ласточка, флажок).

Упражнения для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; эстафеты с использованием скоростных упражнений.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на скакалке, через барьеры, через резинку, на степ платформы.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе. Проводится в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировки.

Техническая подготовка

Техническая подготовка (ТП) – педагогический процесс, направленный на овладение базовых движений фигурного катания на коньках.

Задачи ТП:

1. Обучение базовой техники фигурного катания на коньках.
2. Овладеть свободным выполнением движений без напряжения.
3. Овладеть способами самостраховки при падении.

Правильное падение и подъем

В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

Правильный подъем.

Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.

Ходьба в позиции стоя.

Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд.

Ходьба со скольжением.

Маршировать, считая 1,2,3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер).

Фонарики с продвижением вперед.

Пятки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.

Фонарики с продвижением назад.

Носки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением назад. Задняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пяток.

«Змейка» вперед и назад

Скольжение в выпадах на левую и правую ногу.

Основной шаг (отталкивание и скольжение).

Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения; руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко; кисти должны быть свободными. Голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед.

Дуги ВН,ВВ,НН,НВ; кросс-ролы ВН,НН; троечные повороты; перебежка назад и вперед; тройки ВН,ВВ; четырех-шажный шаг и т.д.

Вращения.

вращение на двух ногах, вращения в базовых позициях на одной ноге вперед и назад.

Прыжковые элементы в 0,5-1 оборот.

Перекидной, Сальхов, Тулуп, Риттберге, Флип, Лутц.

Спирали.

Ласточка, флажок и др. в разных направлениях.

Имитационные упражнения.

(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, спиральям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Вращение винт на спинере, имитация троек на спинере; имитация прыжков в 0.5 и 1 оборот.

Хореография

Хореографическая подготовка (хореография) – педагогический процесс направленный на развитие музыкальности и выразительности, раскрытию природных задатков и творческого потенциала обучающего.

Задачи хореографии:

- формирование основных хореографических навыков.
- овладение техникой исполнения классического танца и народного танца.
- формирование художественного воображения, творческих способностей в передаче музыки и образа.

Развитие чувства ритма и такта. Ритмичные движения под музыку. Подскоки, галопы, хлопки, прыжки вверх.

Классика. Упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине. Упражнения у станка. Знать позиции ног и рук в хореографии.

4.3. Рабочая программа второго года обучения

Теоретическая подготовка

Тема №1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению техники безопасности на занятиях.

Тема №2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Тема №3. Закаливание организма

Тема №4. 4. «Ценности спорта. Честная игра» Соблюдение антидопинговых правил.

Тема №5. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Тема №6. Режим дня и питание обучающихся.

Тема №7. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики.

Тема №8. Правила вида спорта . Теоретические основы судейства.

Тема №9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Уметь выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

Строевые упражнения. Перестроения, ходьба в строю, повороты в движении и на месте, размыкания в строю и т.д.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; Общеразвивающие упражнения:

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую.

ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя

Элементы различных видов спорта.

легкой атлетики: Разновидности ходьбы, на пятках, на носках, в полуприседе и приседе. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Прыжки в длину с места, в глубину, в высоту.

Беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м), с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции);

прыжки в длину и высоту, метания);

Подвижные игры. «Мышеловка», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Колдуны» и т.д.

Элементы спортивных игр.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
3. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
4. Приобрести специальную ловкость.
5. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Упражнения на координацию разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; «зонтики», челночный бег, приставные шаги.

Упражнения для развития силы. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лёжа, пресс, приседания, и т.п.). Упражнения с использованием гимнастической стенки и скамейки.

Упражнения для развития гибкости. маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, ласточка, флажок).

Упражнения для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; эстафеты с использованием скоростных упражнений.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на скакалке, через барьеры, через резинку, на степ платформы.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе. Проводится в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировки.

Техническая подготовка

Техническая подготовка (ТП) – педагогический процесс, направленный на овладение базовых движений фигурного катания на коньках.

Задачи ТП:

1. Обучение базовой техники фигурного катания на коньках.
2. Овладеть свободным выполнением движений без напряжения.
3. Исполнять элементы фигурного катания на коньках в прокатах программ.

Скольжение.

Изучение различных поворотов и шагов. Подготовка к упражнениям по скольжению.

Хореографические спирали с усложненными позициями на различных ребрах и в разных направлениях

Прыжки.

Подводящие упражнения к выполнению многооборотных прыжков.

Изучение различных заходов на прыжки.

Выполнять прыжки в 1,5 оборота и 2 оборота:

Аксель, двойной сальхов, двойной риттбергер, двойной тулуп, двойной флип, двойной лутц.

Вращения.

Выполнение вращения в базовых позициях первого уровня, вращения в базовых позициях со сменой ноги первого уровня, а также комбинированное вращение со сменой позиций и одной сменой ноги первого уровня.

Хореография

Хореографическая подготовка (хореография) – педагогический процесс направленный на развитие музыкальности и выразительности, раскрытию природных задатков и творческого потенциала обучающегося.

Задачи хореографии:

- формирование основных хореографических навыков.
- овладение техникой исполнения классического танца и народного танца.
- формирование художественного воображения, творческих способностей в передаче музыки и образа.

Развитие чувства ритма и такта. Ритмичные движения под музыку. Подскоки, галопы, хлопки, прыжки вверх.

Классика. Упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине. Упражнения у станка. Сутеню на 90о 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 4 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. Постановка танца на основе пройденного материала.

Постановка индивидуальных программ.

4.4. Рабочая программа третьего года обучения

Теоретическая подготовка

Тема №1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению техники безопасности на занятиях.

Тема №2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Тема №3. Закаливание организма

Тема №4. 4. «Ценности спорта. Честная игра». Соблюдение антидопинговых правил.

Тема №5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

Тема №6. Режим дня и питание обучающихся.

Тема №7. Теоретические основы обучения базовых элементам техники и тактики.

Тема №8. Правила вида спорта . Теоретические основы судейства.

Тема №9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.

7. Уметь выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

Строевые упражнения. Перестроения, ходьба в строю, повороты в движении и на месте, размыкания в строю и т.д.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; Общеразвивающие упражнения:

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую.

ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя

Элементы различных видов спорта.

легкой атлетики: Разновидности ходьбы, на пятках, на носках, в полуприседе и приседе. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Прыжки в длину с места, в глубину, в высоту.

Беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции);

прыжки в длину и высоту, метания);

Подвижные игры. «Мышеловка», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Колдуны» и т.д.

Элементы спортивных игр.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
3. Поддерживать необходимую гибкость.
4. Поддерживать специальную ловкость.
5. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Упражнения на координацию разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; «зонтики», челночный бег, приставные шаги.

Упражнения для развития силы. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лёжа, пресс, приседания, и т.п.). Упражнения с использованием гимн. стенки и скамейки.

Упражнения для развития гибкости. маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, ласточка, флажок).

Упражнения 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;

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на скакалке, через барьеры, через резинку, на степ платформы.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе. Проводится в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировки.

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка (ТП) – педагогический процесс, направленный на овладение базовых движений фигурного катания на коньках.

Задачи ТП:

1. Обучение и совершенствование базовой техники фигурного катания на коньках.
2. Овладеть свободным выполнением движений без напряжения.
3. Исполнять элементы фигурного катания на коньках в прокатах программ.

Скольжение.

Изучение различных поворотов и шагов. Подготовка к упражнениям по скольжению. Хореографические спирали с усложненными позициями на различных ребрах и в разных направлениях. Выполнение последовательности шагов и поворотов на базовый, первый уровень.

Прыжки.

Подводящие упражнения к выполнению многооборотных прыжков.

Изучение различных заходов на прыжки.

Выполнять сложные прыжки в 2 оборота, каскады из прыжков в два оборота и комбинации из прыжков в 2 и 1,5 оборота.

Вращения.

Выполнение вращения в базовых позициях второго уровня, вращения со сменой ноги в базовых позициях второго уровня, а также комбинированное вращение со сменой позиций и одной сменой ноги второго уровня;

Хореография

Хореографическая подготовка (хореография) – педагогический процесс направленный на развитие музыкальности и выразительности, раскрытию природных задатков и творческого потенциала обучающего.

Задачи хореографии:

- формирование основных хореографических навыков.
- овладение техникой исполнения классического танца и народного танца.
- формирование художественного воображения, творческих способностей в передаче музыки и образа.

Развитие чувства ритма и такта. Ритмичные движения под музыку. Подскоки, галопы, хлопки, прыжки вверх.

Классика. 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 4 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. Знать комбинации движений в хореографии; Постановка танца на основе пройденного материала.

Постановка и обработка индивидуальных программ.

Психологическая подготовка для первого, второго и третьего годов обучения.

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности обучающегося, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Специальная психологическая подготовка на этапе СО базового уровня не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств обучающегося (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами учебно-тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку. Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям обучающегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет фигуристам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентам высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условиям достижения спортивного результата. Эмоции влияют на работоспособность, если обучающийся переживает состояние неуверенности, страха перед соперником, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности. Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем: - потеря уверенности в своих силах; - снижение остроты тактического мышления; - возникновение чрезмерного возбуждения или торможения; - затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности. Обучающиеся должны преодолевать возникающие после неудачных моментов неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях: - самоубеждение в своей готовности; - самоуспокоение, уверенность в своих силах; - отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении; - анализ причин неудачных действий. Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния обучающегося. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера-преподавателя. В форме доверительной беседы тренер-преподаватель должен убедить обучающегося в его способности качественно выполнять те или иные технические действия на тренировках или соревнованиях. Кроме того, тренер-преподаватель может использовать свой авторитет для преодоления сомнений и страхов юных фигуристов и способствовать формированию индивидуальной системы психологической подготовки.

Инструкторская и судейская практика
для первого, второго и третьего годов обучения.

1	Судейская практика*	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применения правил вида спорта «фигурное катание на коньках» и терминологии, принятой в виде спорта «фигурное катание на коньках»; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
2	Инструкторская практика*	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам; - овладение обязанностями дежурного по группе.	В течение года

Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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 её имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшая 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-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.

Теоретическая часть

В соответствии с ФЗ № 329 «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».

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом Учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);

- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;

- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;
- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
 - Всемирного антидопингового кодекса;
 - Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
 - Запрещенного списка;
 - Запрещенного списка (обзор основных изменений);
 - Международного стандарта по обработке результатов;
 - Международного стандарта по образованию;
 - Международного стандарта по терапевтическому использованию;
 - Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
 - Программы мониторинга;
 - Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;
 - Общероссийских антидопинговых правил;
 - Списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;
- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;
- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Всем спортсменам, в дополнение к теоретическим занятиям с тренером-преподавателем, обязательно ежегодное прохождение онлайн-тестирования на образовательной платформе РУСАДА с получением соответствующего сертификата и предоставления его тренеру-преподавателю.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов Учреждения. В случае установления прямой вины тренера-преподавателя в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап базового уровня	1. Веселые старты	1 раз в год	«Честная игра»
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	«Ценности спорта. Честная игра»
	3. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	4. Онлайн обучение РУСАДА	1 раз в год	
	5. Родительское собрание	1 раз в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой

			культуры»
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	1 раз в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа

над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе
Запрещенный список
Общероссийские антидопинговые правила

5. Методические и оценочные материалы

5.1. Методические материалы

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам.
- Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- учебно-тренировочное занятие;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, опрос;
- участие в соревнованиях.

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на: освоение спортивной техники; развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств подразделяются на:

- *Равномерный метод* рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
- *Интервальный метод* характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
- *Игровой метод* включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
- *Соревновательный метод* включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:
 - стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Информационное обеспечение для тренеров-преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. вступил в силу с 28.02.2023, ст.84 п.3.2)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН
6. Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об

утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

7. Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Приложение к расп. Комитета по физической культуре и спорту от 25.08.2022 № 1676-р)

8. Абсалямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Примерная программа по фигурному катанию на коньках для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва/ - М.: 2005, 154 с.

9. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003 г.

10. Апарин В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения: Учебное пособие/ В.А. Апарин; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. – СПб.: 2014.

11. Апарин В.А. Начальное обучение фигурному катанию на коньках: Учебно – методическое пособие./ В.А. Апарин. – СПб, 2010.

12. Апарин В.А. Основы обучения в одиночном фигурном катании на коньках. Учебно – методическое пособие/ В.А. Апарин; СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта – СПб.: (б.и.), 2006.

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

14. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: методические рекомендации. – Челябинск, 1989 г.

15. Деркач А.А. Творчество тренера./А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: ФиС, 1982.

16. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореферат канд. диссерт. – Омск, 1984 г.

17. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000 г.

18. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. // Система подготовки спортивного резерва. – М., 1994 г. 106

19. Ланцева Н.А. Организация и методика обучения фигурному катанию на коньках детей различных возрастных групп. Учебное пособие/ Н.А. Ланцева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. - СПб.: [б.и.], 2014

20. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физ. культуры и спорта. – Минск, 1986 г.

21. Ляссотович С.И. Особенности телосложения фигуристов. Материалы VII межвузовской научной конференции. – Омск, 1989 г. 121

22. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании. Автореферат канд. диссерт. Киев, 1985 г.

23. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Автореферат канд. диссерт. – Минск, 1988 г.

24. Ступень М.П. Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и 122 биологического возраста. Материалы респ. науч.-метод. конф. – Минск, 1986 г.

25. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

26. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
27. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – www.kfis.spb.ru
Федерации
28. Федерация фигурного катания России - <https://fsrussia.ru>
29. Федерация фигурного катания Санкт-Петербурга – www.fskating.spb.ru
30. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
31. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
32. РУСАДА для детей - www.rusada.ru/education/for-children
33. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
34. <https://star-ice.spb.ru/>
35. <https://vk.com/staricespb>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
2. Доброва, Л. В рамке катка./Л.Доброва, Е.А. Чайковская. – М. «Советская Россия», 1970.
3. Чайковская Е. А. Фигурное катание.- Изд. 2-е, перераб., доп.— М.: Физкультура и спорт, 1986.— 127с.
4. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
5. <https://star-ice.spb.ru/>
6. <https://vk.com/staricespb>
7. РУСАДА для детей - www.rusada.ru/education/for-children

Информационное обеспечение для родителей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. вступил в силу с 28.02.2023, ст.84 п.3.2)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., 1990 г.
5. Родительские собрания.
6. <https://star-ice.spb.ru/>
7. <https://vk.com/staricespb>
8. РУСАДА для детей - www.rusada.ru/education/for-children

5.2. Оценочные материалы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Виды испытаний подразделяются на:

- вступительные испытания;
- контрольно-переводные нормативы;
- итоговые испытания.

При поступлении в Учреждение и по итогам каждого года или этапа СО базового уровня в целом Учреждение обязано проконтролировать уровень освоения спортсменами Программы.

Зачисление на указанный этап, перевод лиц, проходящих подготовку на следующий год этапа, производится с учётом результатов установленными Программой.

Лицам, проходящим подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Педагогического совета, отчисляются из Учреждения или предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе (годе этапа) повторно.

После прохождения всего спортивно-оздоровительному этапа базового уровня обучающийся выпускается из Учреждения. По требованию, ему выдается справка об окончании спортивно-оздоровительному этапа базового уровня.

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода
на следующий год спортивно-оздоровительного этапа базового уровня**

№ 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 3x10 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 (за 1 мин)	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

**Нормативы по обязательной технической программе для зачисления и перевода
на следующий год спортивно-оздоровительного этапа базового уровня**

Нормативы по обязательной технической программе для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня по годам этапа формируются и разрабатываются и принимаются Педагогическим советом ежегодно локальными актами.

Для зачисления поступающего в Учреждение и перевода занимающихся на следующий год спортивно-оздоровительного этапа базового уровня необходимо выполнение следующих критериев:

№	Критерий	Условие
1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы	Наличие документа, отсутствие противопоказаний
2	Сдача нормативов по ОФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
3	Сдача нормативов по СФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
4	Сдача нормативов по технической подготовке	Выполнение полного перечня всех упражнений на минимальный балл
5	Соответствие морфотипа требованиям фигурного катания на коньках	Применяется только при: - выполнении критериев 1-3 настоящей таблицы - выполнении и равенстве набранных баллов по критерию 4 настоящей таблицы

Общие методические указания по организации и проведению тестирования

В целях объективной оценки подготовленности поступающих и обучающихся в Учреждении создается Комиссия из числа работников, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели. Персональный состав комиссии утверждается приказом директора. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 5 человек.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения программы вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, оценка результатов освоения программы продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. Факт возникновения обстоятельства непреодолимой силы должен быть документально удостоверен уполномоченным органом государственной власти или органом местного самоуправления (в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634).

Методические указания по организации и проведению тестирования по ОФП

1). Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» - прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

2). Челночный бег 3x10 м. Проводится в помещении или на открытом воздухе. Челночный бег заключается в непрерывном прохождении одной и той же дистанции (10 м) в прямом и обратном направлении на максимальной скорости. Результат фиксируется с помощью секундомера по пересечению плечами спортсмена финишной линии.

3). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Выполняется из исходного положения (ИП): упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;

- отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- поочерёдное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

5). Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

Оценивание обучающегося происходит по критериям «зачет\незачет».

Методические указания по организации и проведению тестирования по СФП

1). Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком двух ног выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под ногами. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая, колени и носки натянуты.

2). Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком одной ноги (другая согнута в колене, выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под толчковой ногой. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая.

- сгибание рук в локтевых суставах;

3). Прыжок в высоту с места. Исходное положение: стоя боком к стене, прямая рука вытянута вверх насколько можно высоко - делается отметка о касании. Толчком двух ног выпрыгнуть вверх коснуться пальцами стены, судья делает вторую отметку о касании. Разница между двумя отметками и является высотой прыжка.

Оценивание обучающегося происходит по критериям «зачет\незачет».

Методические указания по организации и проведению тестирования по обязательной технической программе

Тестирование по технической подготовке включает в себя обязательную техническую программу, которая состоит из определенного количества упражнений. Их число

обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать поступающего/обучающегося выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «фигурного катания на коньках». Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Учреждение включит в обязательную техническую программу, а поступающий/обучающийся обязан набрать минимальное количество баллов. Оценивание выполнения результата прохождения Программы по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

- 0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);
- 1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);
- 2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);
- 3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Учреждение самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности). Таким образом, поступающий/обучающийся считается выполнившим результат реализации программы по году этапа СО базового уровня в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа СО базового уровня поступающий/обучающийся может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее, по итогам прохождения этапа СО базового уровня выпускающийся обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл. Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами (судьями). Каждый эксперт (судья) должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов (судей) более чем на 1 балл, экспертам(судьям) необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0. Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат обучающегося по году прохождения этапа СО базового уровня, и он считается переведенным на следующий год этапа СО базового уровня. Ниже приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии. Таким образом, в примере 1 обучающийся набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 обучающийся считается перешедшем на следующий год этапа СО базового уровня. Однако, чтобы считаться, что обучающийся (выпускающийся) успешно реализовал Программу и может претендовать на поступление (на конкурсной основе) на этап СО продвинутого уровня, по всем упражнениям обучающийся обязан получить положительный балл – пример 2.

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при приеме и переводе на следующий год этапа СО базового уровня (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнений
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при окончании Программы СО базового уровня (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнений
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Методика оценивания морфотипа требованиям фигурного катания на коньках

Оценка перспективности в фигурном катании на коньках производится Комиссией с использованием метода экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к фигурному катанию на коньках, где:

- 0 – морфотип не соответствует требованиям фигурного катания на коньках;
- 1 – морфотип в основном соответствует требованиям фигурного катания на коньках;
- 2 – морфотип полностью соответствует требованиям фигурного катания на коньках.

- 0 – двигательная одарённость к фигурному катанию на коньках отсутствует;
- 1 – двигательная одарённость в основном соответствует требованиям фигурного катания на коньках;
- 2 – двигательная одарённость полностью соответствует требованиям фигурного катания на коньках.

Оценка результатов освоения Программы

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения Программы
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	1) Регулярность и систематичность посещения учебно-тренировочных занятий. 2) Уровень мотивации к учебно-тренировочным занятиям.	1) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. 2) Беседа	1) Систематичность посещения учебно-тренировочных занятий, как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам.
2.	Формирование двигательных умений и навыков	1) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту обучающегося ступени (серебряный или золотой значок)	1) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО».	1) В целях оказания содействия физическому воспитанию Учреждение устанавливает требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО»

				соответствующей возрасту обучающегося ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств.
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на следующий год этапа подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»	Оценка уровня ОФП и СФП организуется при поступлении в Учреждение и по завершении каждого этапа спортивного сезона этапа СО базового уровня.
4.	Освоение основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках»	Показатели освоения техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	Оценка освоения основ техники осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются Педагогическим советом Учреждения).
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Сертификат РУСАДА	Обучающийся ежегодно проходит онлайн обучение и сдачу тестов на сайте РУСАДА.
6.	Укрепление здоровья	1) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. 2) Количество пропусков учебно-тренировочных занятий по причине болезни.	1) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. 2) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.	1) Ежегодно обучающийся обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. 2) Расчет по журналу учета работы тренера-преподавателя посещения учебно-тренировочных занятий.
7.	Получение и повышение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд)	1) Выполнение объема соревновательной деятельности.	1) Протоколы спортивных мероприятий. 2) Выполнение спортивных \ юношеских разрядов.	Присвоение спортивных \ юношеских разрядов

Примерные формы протоколов

ВЕДОМОСТЬ
сдачи нормативов по ОФП
группы № _____ СОЭ базового уровня _____ года обучения
дата проведения _____

№ пп	Фамилия Имя	Год рожд	Наименование упражнения										Итоговый результат (зачет/ незачет)
			Бег на 30 м (с)		Челночный бег 3x10 м (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин) (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		
			р-т	оц	р-т	оц	р-т	оц	р-т	оц	р-т	оц	
1													
2													
3..													

Члены Комиссии: _____ / _____ /
_____ / _____ /
_____ / _____ /
_____ / _____ /
_____ / _____ /

ВЕДОМОСТЬ
сдачи нормативов по СФП
группы № _____ СОЭ базового уровня _____ года обучения
дата проведения _____

№ пп	Фамилия Имя	Год рожд	Наименование упражнения								Итоговый результат (зачет/ незачет)
			Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин) (кол-во раз)		Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин) (кол-во раз)		Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (см)		Прыжок в высоту с места (см)		
			р-т	оц	р-т	оц	р-т	оц	р-т	оц	
1											
2											
3..											

Члены Комиссии: _____ / _____ /
_____ / _____ /
_____ / _____ /
_____ / _____ /
_____ / _____ /

ВЕДОМОСТЬ
сдачи нормативов по ТП
группы № _____ СОЭ базового уровня _____ года обучения
дата проведения _____

№ п/п	Фамилия Имя	Год рожд	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнений	Итоговый результат (зачет/ незачет)
1			1 упражнение					
			2 упражнение					
			3 упражнение					
			4 упражнение					
			5 упражнение					
			Сумма баллов:					
2			1 упражнение					
			2 упражнение					
			3 упражнение					
			4 упражнение					
			5 упражнение					
			Сумма баллов:					
3			1 упражнение					
			2 упражнение					
			3 упражнение					
			4 упражнение					
			5 упражнение					
			Сумма баллов:					
4...								

Члены Комиссии:

_____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____

ВЕДОМОСТЬ
оценки перспективности в фигурном катании на коньках
группы № _____ СОЭ базового уровня _____ года обучения
дата проведения _____

№ п/п	Фамилия Имя	Год рожд	Морфотип		Двигательная одаренность		Итоговый результат (зачет/ незачет)
			р-т	оц	р-т	оц	
1							
2							
3..							

Члены Комиссии:

_____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____