



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

**«ПРИНЯТО»**

Решением Педагогического совета  
СПБ ГБУ ДО СШОР  
«Звездный лёд»  
Протокол № 05  
« 24 » марта 2025 года

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор  
СПБ ГБУ ДО СШОР  
«Звездный лёд»  
К.А. Бирюкова

Приказ № 25 от « 25 » марта 2025 года



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

**(учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1092 (с изменениями от 10.12.2024 г. № 1208);

Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1309

Срок реализации программы на этапе:

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

Авторы-разработчики:

Директор К.А. Бирюкова

Зам. директора по учебно-спортивной работе Г.В. Владимирова

Инструктор-методист Л.Е. Асева

Инструктор-методист К.В. Силантьев

Санкт-Петербург

2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>Общие положения</b>	3
2.	<b>Характеристика Программы</b>	4
3.	<b>Система контроля</b>	26
4.	<b>Рабочая программа</b>	38
5.	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	77
6.	<b>Условия реализации Программы</b>	78

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва «Звездный лед» (далее - Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1092 (далее – ФССП) (с изменениями от 10.12.2024 г. № 1208).

1.2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва спортивных сборных команд Российской Федерации, Санкт-Петербурга по фигурному катанию на коньках.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## 2. Характеристика Программы

### 2.1. Характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках» и его отличительные особенности

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку. Как отдельный вид спорта фигурное катание на коньках признано в 1871 г. на 1-м Конгрессе конькобежцев. В столице Австрии, Вене, в 1882 году состоялись первые соревнования по фигурному катанию, которое стало первым зимним видом спорта, включенным в олимпийскую программу. 28 октября 1908 г. впервые в истории на Олимпийских играх в Лондоне состоялись соревнования по данному виду спорта.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин:

- одиночное катание (050 001 3 6 1 1 Я),
- парное катание (050 002 3 6 1 1 Я),
- танцы на льду (050 003 3 8 1 1 Я),
- синхронное катание (050 004 3 8 1 1 Я),
- командные соревнования (050 005 3 6 1 1 Л).

Мужское и женское одиночное катание характеризуется тем, что фигурист должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками, прыжками во вращении. Важными критериями являются связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Мужское и женское одиночное катание - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап - короткая программа, второй – произвольная программа. Парное фигурное катание - задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов. Соревнования в танцах на льду проходят в 2 этапа: первый этап - ритмический танец, второй – произвольный танец. Синхронное фигурное катание подразумевает наличие группы выступающих участников в основном составе до 20 человек.

В фигурном катании на коньках уже на этапе начальном этапе обучения движениям юному фигуристу приходится различать давление на то или другое ребро конька, производить перекаат с одной части стопы на другую. Необходим высокий уровень как вестибулярной устойчивости, так и тактильной чувствительности свода стопы. Высокие требования к динамическому и статическому балансу, особенно в специальных элементах и вращениях. Высокие требования к координации движений. Движения часто выполняются асимметрично, односторонне, всем телом, с ротацией, в одну сторону - при вращениях, прыжках, поддержках. Разнообразие локомоций, поз, вращений, прыжков в сочетании с взаимодействием с партнером. Высокие требования к ориентированию в пространстве, манипулированию элементами среды (интерактивное взаимодействие со льдом).

## **2.2. Сроки реализации этапа УТ(СС) и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах**

Продолжительность этапа УТ(СС) составляет 6 лет.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп спортивной подготовки в Учреждении на этапе УТ(СС) положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех годах этапа и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальная наполняемость группы определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности: не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Возраст обучающегося, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований. Минимальный возраст указан только для зачисления и определяется ФССП.

В соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 (пункт 3.8), допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется Педагогическим советом Учреждения в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	8	6-12
Для спортивной дисциплины «парное катание»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	10	6-12
Для спортивной дисциплины «синхронное катание»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	10	12-24

### 2.3. Объем Программы

Максимальный объем учебно-тренировочной работы указан в часах

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	18	20
Общее количество часов в год	936	1040

Для групп этапа УТ(СС) продолжительность учебно-тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах трех астрономических часов.

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, а также сопровождение с учебно-тренировочного занятия обучающихся.

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

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Иными формами учебно-тренировочной работы в Учреждении являются:

- самоподготовка;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;

- дистанционные методы.

*Учебно-тренировочные занятия* проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

*Работа по индивидуальным планам* проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

*Учебно-тренировочные мероприятия* проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

*Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях* обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, который ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Календаря спортивных мероприятий Федерации фигурного катания на коньках России, Календаря спортивных мероприятий Федерации фигурного катания на коньках Санкт-Петербурга.

*Инструкторская и судейская практика* проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

*Медико-восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

*Тестирование и контроль* включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

*Система контроля* и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для зачисления на конкурсной основе обучающегося на следующий этап дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

*Система спортивного отбора и спортивной ориентации* заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся (спортсменов) для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных обучающихся (спортсменов) для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных обучающихся (спортсменов) на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Соревнования в фигурном катании – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Соревнования в фигурном катании на коньках по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются контрольные, отборочные и основные соревнования.

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду»		
Контрольные	4	3
Отборочные	1	3
Основные	3	5
Для спортивных дисциплин «синхронное катание», «парное катание»		
Контрольные	4	3
Отборочные	1	3
Основные	3	5

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения обучающимися видов спортивной подготовки на этапе УТ, в том числе приобретение соревновательного опыта.

1. *Контрольные соревнования* - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств фигуристов, оценивается уровень техники, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и контрольные прокаты. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

2. *Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуются сборные команды школы, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

3. *Основные соревнования.* В них обучающиеся ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих подготовку:

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

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом

физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду»			
1.	Общая физическая подготовка (%)	10-20	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-20	15-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	40-45	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-5
6.	Хореографическая подготовка (%)	15-20	15-20
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4
Для спортивных дисциплин «синхронное катание», «парное катание»			
1.	Общая физическая подготовка (%)	10-20	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-20	15-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	40-45	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-5
6.	Хореографическая подготовка (%)	15-20	15-20
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4

## Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах			
		18		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3		3	
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		6 (одиночное катание, парное катание, танцы на льду); 12 (синхронное катание)		6 (одиночное катание, парное катание, танцы на льду); 12 (синхронное катание)	
		час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	140	15	104	10
2.	Специальная физическая подготовка	160	17	166	16
3.	Участие в спортивных соревнованиях	19	2	73	7
4.	Техническая подготовка	420	45	468	45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	2	31	3
6.	Хореографическая подготовка	150	16	166	16
7.	Инструкторская и судейская практика	9	1	11	1
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	2	21	2
Общее количество в год		936	100	1040	100

### 2.6. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, и дополнительно на учебно-тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- торжественное вручение значков выполненных спортивных разрядов и ГТО;
- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на ледовой площадке, залах, стадионе и вне их. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в Учреждении. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформировании у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применения правил вида спорта «фигурное катание на коньках» и терминологии, принятой в виде спорта «фигурное катание на коньках»;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В соответствии с Единым календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту;</li> <li>- составления конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- овладение обязанностями дежурного по группе.</li> </ul>	В течение года
1.3.	Освоение методики проведения тренировочных занятий с начинающими спортсменами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия;</li> <li>- самостоятельное проведение занятий по физической подготовке;</li> <li>- обучение основным техническим элементам и приемам;</li> <li>- составление комплексов упражнений для</li> </ul>	В соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		развития физических качеств; - подбор упражнений для совершенствования техники; - ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
1.4.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами фигурного катания на коньках.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> 1. Формирование навыков: - правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки); - оптимального питания; - профилактики переутомления и травм; - поддержки физических кондиций. 2. Знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта «фигурное катание на коньках» в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</b>		
5.1.	Профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий	Семинары, беседы, и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	Ежеквартально

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

*ВАДА* - Всемирное антидопинговое агентство.

*Внесоревновательный период* – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

*Запрещенный метод*- любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

*Персонал спортсмена* - любой тренер-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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств».	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Санкт-Петербурге
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервером по проверки препаратов

### Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа УТ.

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 мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии, запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)  
Общероссийские антидопинговые правила

### Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов этапов УТ(СС) 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](http://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

### Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;

- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;

- 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:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
  - определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
  - виды нарушений антидопинговых правил;
  - профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
  - ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
  - сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
  - процедура допинг-контроля;
  - пулы тестирования и система ADAMS;
  - правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).
- Рекомендованные источники:  
 Всемирный антидопинговый кодекс  
 Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе  
 Запрещенный список  
 Общероссийские антидопинговые правила.

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

С первого года занятий, обучающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. С третьего года необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С четвертого года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов с обучающимися более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Группы	Сроки реализации
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>				
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	УТ(СС)-1,2,3	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
		2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	УТ(СС)-4,5,6	

		3. Обучение основным техническим элементам и приемам.	УТ(СС)-5,6	
		4. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя.	УТ(СС)-4,5,6	
		5. Самостоятельное составление конспектов учебно-тренировочного занятия.	УТ(СС)-4,5,6	
		6. Ведение дневника самоконтроля (дневник объема и нагрузок учебно-тренировочного занятия)	УТ(СС)-1,2,3,4,5,6	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. 2. Изучение правил проведения соревнований.	УТ(СС)-4,5,6 УТ(СС)-4,5,6	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста, оператора вводных данных, оператора видео-повтора, видео-оператора секундометриста, судьи при участниках, судьи по музыке.	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	УТ-5,6	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися(спортсменами) осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся (спортсменов). Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами городского врачебно-физкультурного диспансера.

На этапе УТ(СС) медицинский (врачебный) контроль предусматривает:

Медицинское обследование для групп этапа УТ(СС) - 1 раз в год.

Для лиц, обучающихся фигурным катанием на коньках, при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья обучающегося через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-

тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, как и само учебно-тренировочное занятие. При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства из перечня.

### Перечень восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в группе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> <li>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</li> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед учебно-тренировочным занятием;</li> <li>- рациональная заминка после учебно-тренировочного занятия.</li> </ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям учебно-тренировочных занятий и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества.</li> </ul>	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером-преподавателем;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для учебно-тренировочных занятий и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul>

### План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Активизация мышц	Растирание

	тренировки и соответствие её объемам и интенсивности		
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе учебно-тренировочного занятия
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый	5 – 10 мин.
		Психорегуляция	Саморегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от соревнований день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Общий массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция	Саморегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.	Режим сна, аутогенная саморегуляция

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

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

### 3. Система контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в фигурном катании на коньках является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

*Этапный контроль* направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и упорядочивание их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями Учреждения в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

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

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

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

### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапу УТ(СС) обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Для обеспечения требований Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) отбор перспективных спортсменов для комплектования учебно-тренировочных групп спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- б) просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением не реже одного раза в год, 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 УТ(СС) в целом Учреждение обязано проконтролировать уровень освоения спортсменами Программы.

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

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

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Педагогического совета при разрешении врача.

После прохождения всего этапа УТ(СС) обучающийся выпускается из Учреждения. По требованию, ему выдается справка об окончании этапа УТ(СС).

### Оценка результатов освоения Программы

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе УТ (СС)
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	1) Регулярность и систематичность посещения учебно-тренировочных занятий.  2) Уровень мотивации к занятиям.  3) Уровень освоения теоретических знаний.	1) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.  2) Психологическое тестирование по определению мотивации (методика Е.Е Хвацкой)  3) Собеседование по темам теоретической подготовки	1) Систематичность посещения учебно-тренировочных занятий, как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера-преподавателя).  2) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно- обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д.  3) Перечень тем и система оценивания устанавливаются Педагогическим советом Учреждения.
2.	Совершенствование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	1) Показатели ОФП и СФП	1) Методика сдачи (приема) нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе УТ (СС) по	1) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор обучающегося минимальной суммы баллов.

		2) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту обучающегося ступени (серебряный или золотой значок)	виду спорта «фигурное катание на коньках» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа.  2) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО».	2) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей 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 перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа УТ(СС). Обучающийся считается перешедшим на следующий год этапа УТ(СС) в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Учреждением. Обучающийся считается выполнившим показатель результативности реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки этапа УТ(СС) и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный

				этап по виду спорта «фигурное катание на коньках» в соответствии с специализацией.
4.	Освоение основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках»	Показатели освоения техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	Оценка освоения основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются Педагогическим советом Учреждения). Обучающийся считается перешедшим на следующий год этапа УТ(СС) в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Учреждением. Обучающийся, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Учреждении в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень знаний об антидопинговых правилах	Сертификат РУСАДА	Обучающийся ежегодно проходит онлайн обучение и сдачу тестов на сайте РУСАДА. Сертификаты РУСАДА обучающихся хранятся в Учреждении весь период обучения на этапе.
6.	Укрепление здоровья	1) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.	1) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. (2 раза в год).	1) Ежегодно обучающийся обязан проходить углубленное медицинское обследование (2 раза в год) и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.

		<p>2) Количество пропусков учебно-тренировочных занятий по причине болезни.</p> <p>3) Оценка функционального состояния организма обучающегося</p>	<p>2) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>3) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>2) Расчет по журналу учета работы тренера-преподавателя посещения учебно-тренировочных занятий.</p> <p>3) Перечень тем и система оценивания устанавливаются Педагогическим советом Учреждения.</p>
7.	Отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>1) Выполнение полного перечня результатов прохождения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) на минимально установленную оценку.</p> <p>2) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>3) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p> <p>4) Морфологические критерии.</p> <p>5) Выполнение соревновательного плана.</p>	<p>1) Сравнительный анализ результатов прохождения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) последнего года перед зачислением на этап совершенствования спортивного мастерства.</p> <p>2) Прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год).</p> <p>3) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к фигурному катанию на коньках.</p> <p>4) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям фигурного катания на коньках.</p> <p>5) Экспертная оценка результатов обучающегося на соревнованиях.</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на этап совершенствования спортивного мастерства приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к фигурному катанию на коньках, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в сумме показателей:</p> <p>1) сравниваются результаты обучающегося на соревнованиях;</p> <p>2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей, специальной физической подготовленности;</p> <p>3) сравниваются оценки прохождения собеседования;</p> <p>3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат обучающиеся, имеющие наименьшее количество</p>

				пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
--	--	--	--	---

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам этапа УТ(СС)**

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап УТ(СС)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду»</b>				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «синхронное катание», парное катание»</b>				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
3.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,4	8,6
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «синхронное катание», парное катание»</b>				
4.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			77	
4.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			47	
4.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
4.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30

<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>		
<b>Для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду»</b>		
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряд: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряд: «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>Для спортивных дисциплин «синхронное катание», «парное катание»</b>		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
5.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряд: «второй спортивный разряд»
5.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряд: «первый спортивный разряд»

### **Нормативы по обязательной технической программе для зачисления и перевода на этап УТ(СС)**

Нормативы по обязательной технической программе для зачисления и перевода на этап УТ(СС) или по годам этапа формируются в соответствии с локальными актами Учреждения (ст. 30 Закона № 273-ФЗ, приказ Минспорта России от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

Нормативы по обязательной технической программе разрабатываются и принимаются Педагогическим советом ежегодно.

Для зачисления поступающего в Учреждение и перевода занимающихся на следующий год этапа УТ(СС) 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 проходной балл с учетом рейтинга баллов за сданные упражнения (элементы)
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
6	Решение Педагогического совета	Применяется только при: - выполнении критериев 1-4 настоящей таблицы - равенстве набранных баллов по критерию 5 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 спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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 с «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). 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.

4). 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.

5). Подъём туловища из положения лежа за 60 секунд. Выполняется из исходного положения: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. По команде «Марш» включается секундомер, фиксируется количество выполненных подъёмов от касания лопаток мата (пола) до касания локтями коленей за

определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата (пола). Фиксируется количество правильно выполненных подьёмов на время.

### **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.

3). Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата. Обучающийся, взявшись перед собой за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль гимнастической палки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание рук в локтевых суставах;
- веревка во время выполнения испытания не натянута;
- зигзагообразные движения туловищем;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания без команды судьи.

4). 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.

### **Методические указания по организации и проведению тестирования по технической подготовке**

Тестирование по технической подготовке включает в себя обязательную техническую программу, которая состоит из определенного количества упражнений. Их число и содержание утверждается ежегодно Педагогическим советом Учреждения.

Минимальный балл для определения успешной сдачи обязательной технической программы также определяется Педагогическим советом Учреждения.

Оценивание выполнения результата прохождения Программы технической подготовленности проводится по шкале сложности по версии ISU на текущий сезон с учетом уровней сложности элементов, положительных GOE элементов и снижений, GOE при ошибках, с применением компьютерной системы судейства ISU. Оценки от «-5» до «+5». Возможна видео фиксация исполненных элементов.

Итоговое количество баллов за выполненные элементы у каждого обучающегося\ поступающего выводится из суммы лучших попыток за исполненный элемент, если число попыток – 2, и баллов за другие элементы. В результате определяется рейтинг

обучающихся\поступающих от большей к меньшей сумме баллов. Оценка выполнения контрольных упражнений осуществляется, как минимум, тремя экспертами (судьями). Каждый эксперт (судья) должен произвести оценку за элемент и внести ее в систему судейства ISU. Уровни сложности элементов и сами элементы определяются экспертами (судьями) коллегиально. Калькуляция итоговых баллов происходит автоматически. При наборе одинаковой суммы баллов приоритет имеет обучающийся\поступающий, набравший наибольший балл за обязательный элемент. Обязательный элемент определяется Педагогическим советом Учреждения.

### **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 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 надмышечков бедра
5	Полнота ног	Ниже средней упитанности	Средняя упитанность	Выше средней упитанности

Учреждение самостоятельно разрабатывает итоговый протокол результата тестирования по ОФП, СФП, технической подготовке, особенности внешнего вида и морфотипа.

## 4. Рабочая программа

### 4.1. Возрастные особенности

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта. Продолжительность обучения на данном этапе 6 лет.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объёмов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств и свойств личности, необходимых для избранного вида спорта.

В связи с этим на этапе УТ(СС) 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 пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого

ребенка, метод поощрения.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Для юных фигуристов на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности.

Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей, занимающихся и не занимающихся спортом. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

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.

В таблицах представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития. Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

### Сенситивные периоды развития показателей абсолютной силы у детей

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок силы.	Становая сила увеличивается На 11%.	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов.
9					
10					
11					
12	Зона интенсивного роста силы.	Период наибольшего роста абсолютной силы.	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400-500%)	
13					
14					
15	Доступны значительные силовые напряжения.				
16					
17	Настоящая силовая подготовка.				
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук.	Становая сила увеличивается на 36%	Рекомендовано развивать силу мышц ног.	
9					
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук			
12					
13					
14	Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте				
15					
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств				

## Сенситивные периоды развития показателей относительной силы у детей

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11		
12		Наибольший рост относительной силы.
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы.	
17	Рост относительной силы.	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11		Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
12		
13		
14		
15		
16		
17		

## Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек.	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет.	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с.	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых.
9						
10						
11	Мальчики в этот период опережают девочек в темпах развития быстроты		Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.			
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%).	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение	Стабилизация.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.
13						
14		Объёмы нагрузок		Скорость,		

		большие.	латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).	частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным.		
15					Показатели роста скорости	
16	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.		Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	Тенденция к стабилизации
17						
Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объём нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков.	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Резко возрастает способность к быстроте движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений.	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается.		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %.	Зона достоверного прироста скоростных качеств.	Объёмы нагрузок большие.	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается.	
13						
14						
15				Объёмы нагрузок средние.		
16	Рекомендуется большой объём упражнений.					
17						

## Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей

Возраст, лет	Динамика скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8 9	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет.	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%.	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%.	
10 11		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10%. 12-13 лет зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.	Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет.	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см)
12 13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11%.	Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.	Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет на 4 см, от 16 до 17 лет на 9 см и от 17 до 18 лет на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума.			
14 15		С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести	Тоже что и в 13 лет	Тоже что и в 12-13 лет	Тоже что и в 10-13 лет	

		снижаются.						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей.			
17								
Девочки								
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности.	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет.	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %.	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития.	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%.		
9								
10		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%.				Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки.		
11								
12								
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности.			Замедление темпов прироста качества прыгучести.			
14								
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок.				Рекомендуется большой объём упражнений.			
16								
17								

## Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей.	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %.	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12% .Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.	Наблюдается активное развитие выносливости.	
14			
15			
16			
17	Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости.	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.	
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости.		Значительно повышается выносливость икроножных мышц.
9			
10			
11			
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%. Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).	
14			
15	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний.		
16-17			

## Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости		
Мальчики			
8-9			
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов.		
13			
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.		
Девочки			
8-9			
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок.		
14			
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.		

## Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8		
9	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей.	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
10		
11	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
12		
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода.	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объема нагрузки.	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости.	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений.	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений.	Точность движений у 8- 11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.
9					
10	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам.	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет- благодатный возраст для развития ловкости. Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном
11					
12					
13					
14					
15	Возраст, в котором точность координации				

	движений приближается к показателям взрослых.		моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет.	физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.
16		В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.	Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет.	
17				
<b>Девочки</b>				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений.	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля.	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений.
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.		Стабилизация.
12	В этот период планируются малые объёмы нагрузок.			
13	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей.			
14				
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.			

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.	Огромное значение имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве.
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития.			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.		Стабилизация с незначительным снижением.	
14				
15				
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Огромное значение имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам.	
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16	Стабилизация с незначительным снижением.			
17				

## Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости			
<b>Мальчики</b>				
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость.	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба.	Наибольшая подвижность позвоночного столба.	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9				
10				
11			Увеличение подвижности плечевого сустава.	
12	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.	Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.	Снижение.	Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет.
13				
14				
15				
16	Снижение темпов развития гибкости.	Снижение.	Снижение.	Снижение.
17				
<b>Девочки</b>				
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет.	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости.	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9				
10	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок.	Активная гибкость достигает максимальных величин.	Снижение.	Снижение.
11				
12				
13				
14	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.	Снижение.	Снижение.	Снижение.
15				
16	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.			

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (12-14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

*Аэробно-гликолитические возможности* имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300 м.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9 до 12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Преимущественная направленность тренировочного процесса фигуристов 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 в виду, 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 спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов.

## **4.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

### **4.2.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Травмы при занятиях фигурным катанием могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочного процесса;
- нарушение фигуристами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, коньков, оборудования и экипировки фигуристов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

- проведение учебно-тренировочных занятий с большим числом фигуристов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма фигуриста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающегося медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по фигурному катанию на коньках.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех настоящих требований и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

*Общие требования к безопасности:*

- на учебно-тренировочные занятия необходимо приходить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду занятия;
- соблюдать чистоту и гигиенические требования;
- внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя;
- отлучаться с занятия только с разрешения тренера-преподавателя;
- в период подготовки льда (заливка, чистка транспортными средствами) находиться на льду строго запрещено;
- не выходить на лед в чехлах или обычной обуви;
- содержать в чистоте спортивный инвентарь (ролики, коньки и др.)
- отдавать коньки на заточку только по согласованию с тренером-преподавателем.

*Требования безопасности перед началом занятий:*

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен:

- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на льду, в спортивном зале;
- провести визуальный осмотр пригодности спортивного инвентаря;
- при необходимости проветрить спортивный зал.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя подготовить экипировку, инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся;
- проверить состояние ледовой арены и удостовериться в отсутствии препятствий;
- надеть легкую, теплую не стесняющую движений одежду, носки, перчатки. Ботинки должны быть подобраны по размеру;
- перед выходом на ледовую арену необходимо проверить правильность шнуровки коньков;
- из раздевалки до места занятий обучающиеся должны проходить в зачехленных коньках
- провести разминку.

*Требования безопасности во время занятий:*

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- соблюдать интервал при движении на коньках по ледовой арене 3-4 метра;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения на высокой скорости;
- при движении на ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдыхать стоя на пути движения других обучающихся;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения;

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу вызвав «скорую помощь».

*Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:*

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя сообщить о пожаре по телефону 112 и поставить в известность администрацию Учреждения.

При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем в администрацию Учреждения.

*Требования безопасности по окончании занятий:*

Обучающийся должен:

- организованно покинуть место проведения занятий (ледовую арену, зал хореографии, спортивный зал);
- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь (ботинки);
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

#### **4.2.2. Требования к технике безопасности в условиях соревнований**

*Общие требования безопасности:*

- к спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения;
- спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

*Техника безопасности во время проведения соревнований:*

- перед началом спортивных соревнований тренер-преподаватель должен провести с участниками инструктаж, провести разминку.
- в процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены.
- начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренера-преподавателя или судей.
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе и(или) соревновании.

### 4.3. Структура годичного цикла

#### 4.3.1. Цикличность учебно-тренировочного процесса

Цикличность учебно-тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц учебно-тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов. При этом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность циклов:

- микроциклов - от 3 до 7-10 дней;
- мезоциклов - от 3 до 5-6 недель;
- макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев.

Конструирование подготовки обучающегося (спортсмена) на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов учебно-тренировочных занятий является одним из важнейших резервов совершенствования системы учебно-тренировочного занятия, поскольку оптимизация современного учебно-тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров учебно-тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

#### 4.3.2. Структура годичных и многолетних циклов

Мезоциклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться учебно-тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла учебно-тренировочного занятия - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося (спортсмена) к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства обучающегося (спортсмена) этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих обучающихся (спортсменов).

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле учебно-тренировочного занятия. Как правило, обучающийся (спортсмен) находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

У одних обучающихся (спортсменов) может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле учебно-тренировочного занятия. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации учебно-тренировочного занятия и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у обучающихся (спортсменов) подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы учебно-тренировочного занятия, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся (спортсменов). В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся (спортсменов), условий спортивной учебно-тренировочного занятия, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

#### Подготовительный период:

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

У начинающих обучающихся (спортсменов) общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся (спортсменов) длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных обучающихся (спортсменов) удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в учебно-тренировочном занятии обучающихся (спортсменов), как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы учебно-тренировочного занятия специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья обучающихся (спортсменов).

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки обучающихся (спортсменов), которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в учебно-тренировочном занятии обучающихся (спортсменов) начинают использовать и соревновательные упражнения.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы учебно-тренировочного занятия, объем и интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 3) условий учебно-тренировочного занятия и других факторов.

При одноцикловом построении учебно-тренировочного занятия обучающихся (спортсменов) на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка обучающихся (спортсменов) к выполнению больших по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию обучающихся (спортсменов). У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм обучающихся (спортсменов) к учебно-тренировочным занятиям в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность учебно-тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка обучающихся (спортсменов) к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Обучающиеся (спортсмены) участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью учебно-тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

#### *Соревновательный период:*

Основная цель учебно-тренировочного занятия в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у обучающихся (спортсменов) зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы учебно-тренировочного занятия (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации обучающихся (спортсменов). С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого обучающегося (спортсмена). Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности обучающихся (спортсменов).

Особенности динамики учебно-тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения учебно-тренировочного занятия. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем учебно-тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При

большой продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается учебно-тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия учебно-тренировочного занятия. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности обучающегося (спортсмена).

*Переходный период:*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся (спортсменов).

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана учебно-тренировочного занятия на следующий год, лечение травм.

Если обучающийся (спортсмен) регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

#### **4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ(СС)**

Эффективность учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники катания на коньках и физической подготовки обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) создаются группы фигуристов, начинающие специализацию в парном катании, спортивных танцах на льду и синхронном катании.

*Общая физическая подготовка:*

- упражнения на быстроту, выносливость (бег 30 м, прыжки в высоту, в длину, кросс)
- силовые упражнения (висы, упоры, подтягивание на гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса);

*Специальная физическая подготовка:*

- координация (челночный бег, прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге);
- упражнения на развитие силы (подъем туловища из положения лёжа, сгибание разгибание рук в упоре лежа);
- упражнение на развитие гибкости (шпагаты - продольный, поперечный, мост, выкрут прямых рук);
- работа с утяжелителями для рук и ног.

*Техническая подготовка:*

- изучение и совершенствование техники прыжков в 2, 2,5 и 3 оборота;
- изучение и совершенствование техники каскадов и комбинаций с прыжками в 2, 2,5 и 3 оборота;

- тесты по скольжению (соответствующие классификации);
- изучение и совершенствование техники исполнения вращений в соответствии с требованиями ЕВСК
- изучение соревновательных программ (короткой и произвольной) в соответствии с требованиями ЕВСК

### **Парное катание**

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании. Эти обучающиеся уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров-преподавателей со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, обучением исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах). В парном катании обучающиеся выполняют соревновательные элементы как отдельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, хореографические последовательности).

Для обучения специфическим элементам парного катания и в первую очередь поддержкам, подкруткам и выбросам требуется тщательная физическая подготовка в зале. Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше – на ловкость, скорость, гибкость. При выполнении поддержек партнерша должна свободно удерживать себя в упоре на двух или одной руке и поэтому иметь хорошо развитые мышцы плечевого пояса и туловища. Овладению поддержкам способствует имитационные упражнения в зале. Эффективность этих упражнений возрастает, если использовать отягощения: на талию в виде пояса – весом 1 - 5 кг и на голеностопные суставы партнерши – весом 0,3 - 1 кг. Совершенствовать умение партнера выталкивать партнершу вверх помогают упражнения с резиновым амортизатором. Наряду с отягощением при обучении поддержкам целесообразно использовать облегченные условия подъема (лонжу). В комплекс упражнений, выполняемых партнершей во вне ледовых условий нужно включать такие подводящие и имитационные упражнения, как ходьба на руках по параллельным брускам, по гимнастическому бревну в позе, соответствующей позе поддержки.

При обучении подкруткам на начальном этапе необходимо научить партнера резко выталкивать партнершу вверх. Этому способствуют специальные упражнения с резиновым амортизатором.

Для выполнения тодеса рекомендуется провести цикл занятий по ОФП (общей физической подготовки) с основным упором на следующие упражнения:

- отжимание руками от пола;
- отжимание руками в положении упора спиной к гимнастической скамье с выведением таза наверх;
- упражнения для мышц брюшного пресса; для прямых мышц живота – складки; наклоны туловища с упором ногами; для косых мышц живота – наклоны туловища из исходного положения – лежа на боку – вправо или влево с упором ногами, руки за головой; растяжки.

Особое внимание следует уделять упражнениям на развитие спины и подвижности кистей рук партнера и партнерши, статическому удержанию веса тела в двух руках и одной (партнер); скручиванию в пояснице, скручивание плеч относительно таза с небольшими приседаниями (для партнерши).

Средствами СФП (специальной физической подготовки) при обучении тодесу являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие и удержание позы «тодеса» партнершей. Статические упражнения выполняются у шведской стойки, сидя к ней спиной, опорная рука держится за вторую – третью ступеньку стенки, а опорная нога развернута пяткой вперед или назад (в зависимости от вида тодеса). Партнерша принимает позицию тодеса и кратковременно ее удерживает. К динамическим упражнениям, направленным на удержание позы, является использование роликовых коньков и помощь партнера. В задачи партнера на стадии начального обучения входит приобретение умения удерживать партнершу в положении «тодеса», правильно выбирать дугу скольжения с последующим переходом в позицию «циркуль».

Средствами ТП (технической подготовки) для фигуристов-парников на данном этапе являются: скольжение раздельно и в паре, вперед, назад в позициях: рука в руке, бок о бок; выполнение поворотов (микроэлементов) синхронно; выполнение шагов раздельно и в паре (параллельно, последовательно) по прямой, кругу, серпантину; выполнение вращений раздельно и в паре (волчок, либела); прыжков во вращение (раздельно) в волчок, в

ласточке; совместное вращение со сменой позиций; выполнение прыжков: аксель, всех двойных прыжков, каскадов прыжков (каждый прыжок не менее 2-х оборотов); выполнение простейших поддержек (группы: 1, 2, 3) с различного подхода, в различных хватах; выполнение подкруток в 1 и 2 оборота; выполнение выбросов в 1 и 2 оборота; выполнение тодесов: назад наружу, назад внутрь.

-изучение навыков совместного катания – параллельное исполнение перебежек, шагов и поворотов, скольжение с переменной мест партнеров, изучение скольжения в различных хватах;

- изучение исполнению многооборотных прыжков параллельно с партнером;
- изучение исполнения параллельных вращения в различных базовых позициях;
- изучение парных вращений»
- изучение обводок, тодесов;
- изучение выбросов;
- изучение подкруток;

- изучение соревновательных программ (короткой и произвольной) в соответствии с требованиями ЕВСК.

## **Синхронное катание**

Обязательная техническая программа синхронного катания на коньках:

- шаги: маршевый шаг дуги вперед-наружу, вперед-внутри, назад-наружу, назад внутрь, двойные тройки, шассе, кросс-ролы вперед, циркули, спирали простые, прыжок тройной, повороты на зубцах, перекидной, флип 0,5 оборота, моухоки, петли, крюки, выкрюки, чоктау;

- фигуры: круг вперед, прямая линия, параллельные линии, закрытый блок вперед, колесо вперед, произвольная программа не менее 10 фигур, в том числе круг (не менее 3 оборотов) спираль ходом назад свободная нога не ниже 90\*) с не менее чем с одной сменой хвата и двумя различными видами шагов, три пересечения ходом вперед-назад, линия с двумя различными видами шагов и одной сменой хвата, блок ходом вперед-назад, два различных колеса ходом вперед и назад с одной сменой хвата;

- хваты: рука в запястье, за плечо, за руки, за талию, за локоть, корзинное сплетение, скрестный хват.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до 3-х лет обучения. Дальнейшее совершенствование общей физической и специальной подготовки, укрепление здоровья занимающихся, изучение техники синхронного катания на коньках,

совершенствование необходимых физических качеств и приобретения опыта участия в соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - свыше 3-х лет обучения. Дальнейшее повышение всесторонней физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Дальнейшее совершенствование специальных физических качеств фигуриста. Приобретение опыта участия в городских и областных соревнованиях.

### **Танцы на льду**

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в спортивных танцах на льду. Эти обучающиеся уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров-преподавателей с обучающимися связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов - парников, за исключением тех, которые используются для обучения поддержкам на вытянутых руках над головой, подкруток. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения: выполнение партнерами отдельно и совместно поворотных элементов: моухоков и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦТ с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твиззлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

Средствами ТП для танцоров на этом этапе являются движения направленные на овладение техникой специфических танцевальных элементов, которые являются базовыми в спортивных танцах на льду (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кросс-роллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты по типу Американского, Европейского и Равенсбургского вальсов; троечные повороты партнеров вокруг общей оси, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на обучение движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

Весь комплекс этих движений необходимо разучить отдельно, а затем в паре (совместно) в следующих танцевальных позициях: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан и его модификации: обратный килиан, открытый килиан, закрытый килиан, скрещенный; «Променад» - продвижение по льду партнеров прогрессивными шагами.

К концу первого года специализации танцоры должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных танцев: Европейский вальс, фокстрот, марш, американский вальс, квикстеп, танго. Обязательные танцы рекомендуется разделить на сегменты и разучивать каждый сегмент отдельно, затем в паре, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов в паре в требуемой позиции. Очень важно для танцев разучивать шаги друг друга, так как в большинстве обязательных танцев они различаются. Затем можно разучивать танец целиком в паре, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыкальные варианты каждого танца.

При построении годового макроцикла подготовки для групп этапа УТ (СС) структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. Возможно построение одно- и двух-волнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их возраста. Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов.

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 5-дневный микроцикл избирательной направленности для групп этапа УТ (СС) 1-2 года обучения и комплексного развития качеств для групп этапа УТ (СС) 3-4 года обучения.

С подключением занятий по ледовой подготовке (ТП) как правило целесообразно осуществлять переход на 6-дневный микроцикл. При этом объем занятий по ОФП-СФП сокращается до 2-3- 4 раз в неделю, но увеличивается их интенсивность и они носят комплексный характер.

На 1 этапе подготовительного периода для групп этапа УТ (СС) 1-2 года обучения используют микроцикл по ТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2 этапу подготовительного. На середине 2 этапа и в соревновательном занятии по ОФП-СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов.

Во всех случаях планирование структуры микроцикла всегда осуществляется во взаимосвязи всех видов подготовки для осуществления развивающего непрерывного процесса обучения и тренировки в группа УТ (СС), что служит основой для дальнейшей углубленной специализации в группах спортивного совершенствования.

На 2 этапе подготовительного периода в структуре микроциклов предусмотрено включение индивидуальной работы по постановке соревновательных программ.

Возможны варианты включения такой работы ежедневно (комплексный характер микроцикла) или в отдельные дни микроцикла (избирательный характер).

Во всех случаях тренер останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации.

К концу 2 этапа подготовительного периода осуществляется переход на микроциклы, моделирующие соревновательную нагрузку.

В таблицах представлена структура и примерная направленность отдельных микроциклов по периодам подготовки.

**Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 – этапа подготовительного и переходного периода по ОФП-СФП для групп УТ (СС)**

<b>Дни МКЦ</b>	<b>Направленность</b>	<b>Уровень нагрузки</b>
1	Содействие развитию скоростных способностей. Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Содействие развитию скоростно - силовых способностей. Обучение и совершенствование техники скоростн- - силовых упражнений. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
3	Содействие развитию силовых и скоростно - силовых способностей. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
4	Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
5	Содействие развитию общей выносливости и творческих способностей	Средняя
6	Игровой день	Небольшая

**Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 – этапа подготовительного и переходного периода по СТП для групп УТ (СС)**

<b>Дни МКЦ</b>	<b>Направленность</b>	<b>Уровень нагрузки</b>
1	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростных способностей. Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростно – силовых способностей на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
3	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию силовых и скоростно – силовых способностей. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
4	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию специальной выносливости на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
5	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию общей выносливости и творческих способностей.	Средняя
6	Содействие развитию творческих способностей (элементы ледовой хореографии).	Средняя

**Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 2 – этапа подготовительного периода по СТП для групп УТ (СС)**

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростных способностей на льду Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Содействие развитию скоростно - силовых способностей на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
3	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростно - силовых способностей и специальной выносливости. Постановка и совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
4	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Постановка соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
5	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость	Большая
6	Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ. Содействие развитию творческих способностей. Содействие развитию общей выносливости. Гибкость.	Средняя

**Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла соревновательного периода по СТП для групп УТ (СС)**

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость.	Средняя
3	Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость.	Большая
4	Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость.	Большая
5	Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ. Гибкость.	Небольшая

	Психоэмоциональная разгрузка	
6	Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование отдельных фрагментов соревновательных программ. Гибкость.	Средняя

**Средства подготовки ОФП – СФП подготовительного и переходного периода  
для групп УТ (СС) 1-3 года обучения**

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	<p>Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения метания, подтягивания, отжимания, Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, и со скручив.; "лодочка" удержание позы лодочки, Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация, Прыжки в высоту и длину. Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево). Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты. Волейбол Баскетбол</p>	<p>20-30 м x 2 10 м x 4 30 м 30 м 25-30-60 м 10-15 раз 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 20 м 30 сек 3-4 подхода 20-30 сек 2-3 подхода 2-3 подхода 20 раз 1 мин 1 мин 30 сек 5-7 раз 5-10 раз 40 мин 40 мин</p>	<p>Быстрота, скор.-силов., вынослив., спец. вынослив., сила, быстрота реакции, коорд, подвиж. в суставах Координация, гибкость, подвижн. в суставах, быстрота реакции, дисц. организации Скорость, быстрота реакции, спец. выносливость, выносливость, психоэмоц. разгрузка.</p>
СФП	<p>Круговая тренировка (Программный бег) Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя. Скрестный бег в обе стороны. Туры вправо-влево с выездом. Бедуинский. Ускорение. Упр. на пресс: Упр. для мышц спины: Бег спиной, взгляд через правое плечо. Отжимания. Прыжки вверх, Бег спиной, взгляд через левое</p>	<p>10-15 сек 15 м 8 раз 2 раза 15 м 15 15 10 м 15 4-5 10 15 м 5 x 5 5 раз 15-20 20-30 раз</p>	<p>Скор.-сил., выносливость, спец. выносливость, двигат.-координац., психоэмоц. разгруз.</p>

	<p>плечо.  Многоскоки.  Упр. с теннисным мячом:  подбросить, повернуться 1 оборот,  поймать, влево-вправо.  Упр. с резиной: снизу руки с  резиной выбросить вверх, сзади  руки выбросить вперед.  Прыжки со скакалкой: двойные -  тройные.  туры с выездом.  2 аксель подряд.  Бег с максимальной скоростью  200м.  Круговая тренировка выполняется с  интервалом отдыха до 3-6 мин</p>	<p>3 раза  3 раза  200 м  1-2 подхода</p>	
СФП Имитационные упр.	<p>Туры:  двойные,  два двойных подряд,  2,5 оборота,  3-ые и более.  тур с выездом 2-2,5 об.  2 аксель  Упражнения с резиной:  сзади руки с резиной выкинуть  вперед,  резина в правой руке, - справа-  собрать в группировку со скруч.  туловищ.  Бедуинский, подряд в обе стороны.  Удержание позы выезда с левой и  правой ноги.  Комбинированное вращение:  ласточка, волчок, бильман, смена  ног, ласточка, скрестный захват,  затяжка выше головы вперед, винт  (каждая поза по три счета).</p>	<p>5-6 раз  3-5 раз  4-5 раза  5 раз  2-3 раза  7 раз  10-15 раз  5-7 раз  10 раз  3-5 раз  30 сек; 1 мин;  1 мин.30 сек  2-3 раза  30 мин  20-30 мин  1 ч</p>	<p>Коорд., равновесие, сила  мышц, ориентир. в  пространстве.</p>
ХП (хореография)	<p>Классический экзерсис  Народно-характерный танец  (русский, восточный, цыганский).  “Джаз-класс” (модерн).</p>	<p>30 мин  20-30 мин  1 ч</p>	<p>Разв. ритма,  танцевальности, соед.  образа, выразительность  движений, владение телом,  танцевальность.  Характерность соед.  образа, совершенствование  выраз. движений.</p>

### Содержание средств и их направленность для развития физических качеств

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	<p>Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы):  подтягивания,  отжимания.  Работа с отягощением (внешним и собственным телом).  Метание предметов (влево, вправо, назад).  Упражнение на пресс (прямых и косых м-ц).  Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со</p>	<p>15 раз  20 раз  10-15 x 3 раз  10-20-30-45 сек</p>

	скручиванием). Удержание позы .	
Скор.-силов.	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упр.: подтягивания, отжимания, пистолетик Упр. на пресс. Упр. для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. прыжковые упр. на стопу	10-15 (с) 15 (с) 5 10 раз x 3 30 сек 20-30 м 20-30 м 20-30 м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2x2-ых на двух; 2x2-ых на кажд.; 1x3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упр. с резиной.	До падения скорости До падения скорости До падения скорости До падения скорости 30 м 30 м 10 м x 4 10 -15 раз
Скор. вынослив.	Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упр. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов упр. на скорость.	
Спец. вынослив.	В круговой тренировке имитационные упр. На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-коорд. упр., скорост.-силов. упр.	комплексы длительностью от 2-3 мин. до 5-8 мин.
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувьрки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30 мин 20-30 мин 20 мин 7-10 мин 20-30 мин 3 x 3 5 x 5 5-7 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием	5 мин 5 раз 7-10 раз
Двиг.-коорд.	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр. Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Гимнастические. упр. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5 5-7 раз 2 раза 30 сек-1 мин- 1 мин.30 сек 10-15 мин 1ч 1 мин 30 сек 25-30 сек

Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.
----------	--

### Психологическая подготовка

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.

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.

### **Методические указания по организации и проведению тестирования по психологической подготовке**

Определение психологической готовности ребёнка – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом», которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось. С учётом того, определенная часть участников проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» может быть уже занимается каким-либо видом спорта, методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы;
- 7) мотивы родителей. Обработка и интерпретация.

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому (1-3 балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов). Как вариант, можно использовать смайлы или картинку «светофор».

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом (Бланк А).

*Бланк А. «Почему ты занимаешься спортом?»*

Фамилия Имя: \_\_\_\_\_

Стаж \_\_\_\_\_.

Инструкция: «Пожалуйста, оцени, в какой мере приведенные ниже причины имеют значение для твоих занятий избранным видом спорта. Обведи цифру на шкале, соответствующую твоему мнению или по светофору: «красный» (стоп) - не важно, «желтый» (жду, не уверен) – важно, «зеленый» (иду) - очень важно. Постарайся оценить как можно точнее».

	Я хочу заниматься спортом, потому что.....	Не важно			Важно				Очень важно		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Хочу быть сильным(ой)										
2	Хочу быть стройным(ой), красивым(ой)										
3	Хочу быть здоровым(ой)										
4	Посоветовали врачи										
5	Хочу научиться выполнять										



При интерпретации важно обратить внимание на:

1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;

2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения/результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т.к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;

3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки

4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;

5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т.е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещено, задания с чередованием различных по характеру упражнений (обще-подготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой и соревновательный методы.

#### 4.5. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения / свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Техника безопасности	≈ 20/20	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности на соревнованиях.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 50/87	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

#### 4.6. Примерные Планы-графики учебно-тренировочных занятий на этапе УТ(СС)

##### Примерный План-график учебно-тренировочных занятий для УТ(СС)-первого, второго и третьего годов обучения (дисциплины – «одиночное катание», «парное катание», «синхронное катание»)

Содержание учебно-тренировочных занятий	Часы	Периоды учебно-тренировочных занятий											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Общая физическая подготовка.	<b>140</b>	12	12	12	12	11	11	12	12	12	11	11	12
2. Специальная физическая подготовка.	<b>160</b>	13	14	14	14	13	13	14	14	14	12	12	13
3. Участие в соревнованиях.	<b>19</b>		2	2	3	2	3	3	2	2			
4. Техническая подготовка.	<b>420</b>	36	36	36	36	35	36	36	36	36	30	31	36
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	<b>19</b>	2	2	2	2	1	2	2	2	2			2
6. Хореографическая подготовка.	<b>150</b>	13	13	13	13	12	13	13	13	13	10	11	13
7. Инструкторская и судейская практика.	<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	<b>19</b>	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	1	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>83</b>	<b>76</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>82</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>80</b>

**Примерный План-график учебно-тренировочных занятий для УТ(СС)-первого, второго и третьего годов обучения  
(дисциплина – «танцы на льду»)**

Содержание учебно-тренировочных занятий	Часы	Периоды учебно-тренировочных занятий											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Общая физическая подготовка.	<b>140</b>	12	12	12	12	11	11	12	12	12	11	11	12
2. Специальная физическая подготовка.	<b>160</b>	13	14	14	14	13	13	14	14	14	12	12	13
3. Участие в соревнованиях.	<b>19</b>		2	2	3	2	3	3	2	2			
4. Техническая подготовка.	<b>420</b>	40	40	40	36	30	38	40	40	30	6	40	40
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	<b>19</b>	2	2	2	2	1	2	2	2	2			2
6. Хореографическая подготовка.	<b>150</b>	13	13	13	13	12	13	13	13	13	10	11	13
7. Инструкторская и судейская практика.	<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	<b>19</b>	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	1	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>936</b>	<b>82</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>83</b>	<b>71</b>	<b>84</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>76</b>	<b>40</b>	<b>75</b>	<b>84</b>

**Примерный План-график учебно-тренировочных занятий для УТ(СС)-четвертого, пятого и шестого годов обучения  
(дисциплины – «одиночное катание», «парное катание», «синхронное катание»)**

Содержание учебно-тренировочных занятий	Часы	Периоды учебно-тренировочных занятий											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Общая физическая подготовка.	<b>104</b>	9	9	9	9	8	8	9	9	9	7	8	10
2. Специальная физическая подготовка.	<b>166</b>	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	14
3. Участие в соревнованиях.	<b>73</b>	7	9	9	9	9	9	9	7	5			
4. Техническая подготовка.	<b>468</b>	40	40	40	40	39	39	40	40	40	35	35	40
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	<b>31</b>	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2
6. Хореографическая подготовка.	<b>166</b>	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	14
7. Инструкторская и судейская практика.	<b>11</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1			1
8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	<b>21</b>	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1040</b>	<b>91</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>92</b>	<b>90</b>	<b>87</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>83</b>

**Примерный План-график учебно-тренировочных занятий для УТ(СС)-четвертого, пятого и шестого годов обучения  
(дисциплина – «танцы на льду»)**

Содержание учебно-тренировочных занятий	Часы	Периоды учебно-тренировочных занятий											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Общая физическая подготовка.	<b>104</b>	9	9	9	9	8	8	9	9	9	7	8	10
2. Специальная физическая подготовка.	<b>166</b>	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	14
3. Участие в соревнованиях.	<b>73</b>	7	9	9	9	9	9	9	7	5			
4. Техническая подготовка.	<b>468</b>	42	43	42	42	38	41	43	42	42	8	42	43
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	<b>31</b>	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2
6. Хореографическая подготовка.	<b>166</b>	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	14
7. Инструкторская и судейская практика.	<b>11</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1			1
8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	<b>21</b>	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1040</b>	<b>93</b>	<b>95</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>88</b>	<b>91</b>	<b>95</b>	<b>92</b>	<b>89</b>	<b>44</b>	<b>79</b>	<b>86</b>

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» учитываются Учреждением, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа, 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».

### **5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по дисциплине «одиночное катание»**

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лицо, желающее пройти спортивную подготовку по дисциплине «одиночное катание» должно достичь установленного возраста (8 лет) в календарный год зачисления на данный этап.

### **5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по дисциплине «парное катание»**

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лицо, желающее пройти спортивную подготовку по дисциплине «парное катание», должно достичь установленного возраста (10 лет) в календарный год зачисления на данный этап и иметь спортивную квалификацию не ниже 2 спортивного разряда.

### **5.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по дисциплине «синхронное катание»**

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лицо, желающее пройти спортивную подготовку по дисциплине «синхронное катание», должно достичь установленного возраста (10 лет) в календарный год зачисления на данный этап и иметь спортивную квалификацию не ниже 2 спортивного разряда.

### **5.4. Особенности осуществления спортивной подготовки по дисциплине «танцы на льду»**

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лицо, желающее пройти спортивную подготовку по дисциплине «танцы на льду», должно достичь установленного возраста (8 лет) в календарный год зачисления на данный этап и иметь спортивную квалификацию не ниже 1 юношеского спортивного разряда.

## 6. Условия реализации Программы

### 6.1. Требования к материально-техническим условиям

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

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации 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».
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12х2м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	1	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	1	1
3.	Чехлы для лезвия	пар	на обучающегося	1	1

- обеспечение спортивной экипировкой

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап УТ	
				количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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 на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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.

### **6.3. Иные условия реализации Программы**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитана на 52 недели в год (с 01 июня по 31 мая).

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапе УТ(СС) трех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам на этапе УТ(СС) может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

## 6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1092 с изм. от 10 декабря 2024 г. № 1208.
2. 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)
3. Приказ Министерства спорта России от 21 декабря 2021 года № 1309 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».
4. 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.
5. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2003 г.
6. 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.
7. Апарин В.А. Начальное обучение фигурному катанию на коньках: Учебно – методическое пособие./ В.А. Апарин. – СПб, 2010.
8. Апарин В.А. Становление и развитие фигурного катания на коньках: Учебно – методическое пособие/ В.А. Апарин, Н.А. Ланцева; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: (б.и.), 2006.
9. 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.
10. Вайцеховский С.М. Книга тренера./С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1971. 105
11. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. – М., 1994 г.
12. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: методические рекомендации. – Челябинск, 1989 г.
13. Волков В.М. Тренеру о подростке./В.М. Волков. – М.: ФиС, 1973.
14. Гришина М.В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом. Автореферат канд. диссерт. – М., 1975 г.
15. Гришина М.В. Подготовка фигуристов. Основы управления./М.В. Гришина. – М.: ФиС, 1986.
16. Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И. и др. О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию. – М., 1969 г.
17. Деркач А.А. Творчество тренера./А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: ФиС, 1982.
18. Доброва, Л. В рамке катка./Л.Доброва, Е.А. Чайковская. – М. «Советская Россия», 1970.
19. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореферат канд. диссерт. – Омск, 1984 г.
20. Коган А.И. Организация отбора в ДЮСШ по фигурному катанию на коньках/А.И. Коган.// Вопросы подготовки спортивных резервов. – Омск, 1986.

21. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000 г.
22. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. // Система подготовки спортивного резерва. – М., 1994 г. 106
23. 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
24. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., 1990 г.
25. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физ. культуры и спорта. – Минск, 1986 г.
26. Ляссотович С.И. Особенности телосложения фигуристов. Материалы VII межвузовской научной конференции. – Омск, 1989 г. 121
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991 г.
28. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры./Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977.
29. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании. Автореферат канд. диссерт. Киев, 1985 г.
30. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. – М., 1976 г.
31. Мишин А.Н. Фигурное катание для всех./А.Н. Мишин. – Л: Лениздат, 1976.
32. Панин Н.А. Фигурное катание на коньках./Н.А. Панин. – СПб, 1956. 34.
33. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов./В.Н. Платонов. – М., ФиС, 1986.
34. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
35. Саная М.В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата. Автореферат канд. диссерт. – М., 1983 г. 107
36. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. - М.: Советский спорт, 2013. - 1048 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978- 5-9718-0458-1.
37. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: методические рекомендации.–Малаховка,1987 г.
38. Смушкин Я.А. Фигурное катание на коньках: Учебное пособие для тренеров и квалифицированных спортсменов./ Я.А. Смушкин. – М.: ФиС, 1966.
39. Стенин Б.А. Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса. // На коньках к победе. – М., 2001 г.
40. 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.
41. 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.
42. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
43. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: методические рекомендации. – М., 1983 г.
44. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. – Малаховка, 1989 г.

44. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990 г.
45. Тузова Е.Н. Унифицированное обучение детей катанию на коньках: Учебное пособие/ Е.Н. Тузова; СПбГАФк им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2000.
46. Чайковская Е.А. Фигурное катание/Е.А. Чайковская. – М: ФиС, 1986.
47. Фигурное катание на коньках. Учебник для институтов физ. культуры. /Под ред. А.Б. Гандельсмана. – М., 1975 г. 108
48. Фигурное катание на коньках: Учебник/ Под ред. А. Б. Гандельсмана. - М.: ФиС, 1975.
49. Фигурное катание на коньках: Учебник /Под ред. А.Н. Мишина. - М.: ФиС, 1985.
50. Фигурное катание на коньках. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., Комитет по ФК и спорту, 1985.
51. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая, Санкт-Петербургский государственный университет. - СПб., 1997. - 18 с.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

- видеозаписи программ и отдельных элементов сильнейших отечественных и мировых фигуристов с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи программ и отдельных элементов сильнейших отечественных и мировых фигуристов с участия в Чемпионатах Мира, Европы, Этапах Гран-При;
- видеозаписи программ и отдельных элементов сильнейших отечественных и мировых фигуристов с участия в Первенствах Мира, Европы, Этапах Гран-При.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – [www.kfis.spb.ru](http://www.kfis.spb.ru)
3. Федерация фигурного катания России - <https://fsrussia.ru>
4. Федерация фигурного катания Санкт-Петербурга – [www.fskating.spb.ru](http://www.fskating.spb.ru)
5. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
6. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
7. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
8. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
9. РУСАДА для детей - [www.rusada.ru/education/for-children](http://www.rusada.ru/education/for-children)
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [Lib.sportedu.ru](http://Lib.sportedu.ru)
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru),
12. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» [www.cfkis.spb.ru](http://www.cfkis.spb.ru)