



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

**«ПРИНЯТО»**

Решением Педагогического совета  
СПБ ГБУ ДО СШОР  
«Звездный лёд»  
Протокол № 09  
« 03 » апреля 2026 года

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор  
СПБ ГБУ ДО СШОР  
«Звездный лёд»  
К. А. Бирюкова  
Приказ № 26 от « 03 » апреля 2026 года



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«фигурное катание на коньках»  
(этап совершенствования спортивного мастерства,  
этап высшего спортивного мастерства)**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Минспорта России от 08 декабря 2025 г. № 1094;  
Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденной приказом Минспорта России от 20 ноября 2023 г. № 822

Срок реализации программы на этапе:

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

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

2026 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1	<b>Общие положения</b>	3
2	<b>Характеристика Программы</b>	4
3	<b>Система контроля</b>	25
4	<b>Рабочая программа</b>	43
5	<b>Условия реализации Программы</b>	75
6	<b>Приложение 1</b>	81

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства) (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 08 декабря 2025 года № 1094 (далее – ФССП).

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, резерва спортивных сборных команд Санкт-Петербурга по фигурному катанию на коньках.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения 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

### 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).

## **Сроки реализации этапов ССМ, ВСМ и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах**

Продолжительность этапов ССМ, ВСМ – без ограничений.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп спортивной подготовки в Учреждении на этапах ССМ, ВСМ 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: на этапах ССМ, ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

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

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.

Этапы 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», «парное катание»			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Для спортивной дисциплины «синхронное катание»			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	12
Для спортивной дисциплины «одиночное катание»			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины «парное катание», «танцы на льду»			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивной дисциплины «синхронное катание»			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	12

### Объем Программы

Максимальный объём учебно-тренировочной работы указан в часах

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24	28
Общее количество часов в год	1248	1456

Для групп этапов ССМ, ВСМ продолжительность учебно-тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах четырех 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.

## 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;

*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.

### **Иные виды (формы) обучения**

Иными формами учебно-тренировочной работы в Учреждении являются:

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

*Самоподготовка* – занятие по плану (заданию) тренера-преподавателя в праздничные дни, когда тренер-преподаватель в командировке, отпуске.

*Культурно-массовые мероприятия*, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях входят в воспитательную работу по патриотическому воспитанию обучающихся.

*Дистанционные методы* возможны в случае: невозможности проведения очного занятия (распоряжение Учредителя, Роспотребнадзора и иных случаев).

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам		
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования

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	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «одиночное катание»		
Контрольные	3	3
Отборочные	3	3
Основные	5**	6**
Для спортивной дисциплины «танцы на льду»		
Контрольные	3	3
Отборочные	3	3
Основные	5**	6**
Для спортивных дисциплин «синхронное катание», «парное катание»		
Контрольные	3	3
Отборочные	3	3
Основные	5**	6**

\*При наличии необходимого количества соревнований в Календарном плане РОО «Спортивная федерация фигурного катания на коньках Санкт-Петербурга»;

\*\*При положительном результате на отборочных соревнованиях

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения обучающимися видов спортивной подготовки на этапах ССМ, ВСМ, 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 ориентируется 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.

### Годовой учебно-тренировочный план

#### Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах			
		24		28	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		4		4	
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		2 (одиночное катание); 2 (парное катание, танцы на льду); 12 (синхронное катание)		1 (одиночное катание); 2 (парное катание, танцы на льду); 12 (синхронное катание)	
		час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	112	9	131	9
2.	Специальная физическая подготовка	125	10	145	10
3.	Участие в спортивных соревнованиях	125	10	145	10
4.	Техническая подготовка	624	50	728	50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	2	30	2
6.	Хореографическая подготовка	125	10	145	10
7.	Инструкторская и судейская практика	62	5	73	5
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50	4	59	4
Общее количество в год		1248	100	1456	100

## 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> - практическое и теоретическое изучение и применения правил вида спорта «фигурное катание на коньках» и терминологии, принятой в виде спорта «фигурное катание на коньках»; - приобретение навыков судейства и проведения	В соответствии с Единым календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий

		<p>спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <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>- составление 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 развития физических качеств;</li> <li>- подбор упражнений для совершенствования техники;</li> <li>- ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</li> </ul>	В соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
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	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами фигурного катания на коньках.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>1. Формирование навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после</li> </ul>	В течение года

		тренировки); - оптимального питания; - профилактики переутомления и травм; - поддержки физических кондиций. 2. Знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	
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 спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - 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

## **План 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 226.1, 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- 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 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- приказа Минспорта России от 15.12.2021 № 977 «Об утверждении методических рекомендаций по порядку информирования субъектов физической культуры и спорта о реализуемой антидопинговой политике, в том числе о последствиях нарушения антидопинговых правил»;
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Запрещенного списка с обзором основных изменений;
- Программы мониторинга;
- Всемирного антидопингового кодекса;
- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;
- Международного стандарта по обработке результатов;
- Международного стандарта по образованию;
- Международного стандарта по терапевтическому использованию;
- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации;
- Международного стандарта по соответствию Кодексу подписавшихся сторон;
- Перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного Кодекса Российской Федерации;
- 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
ССМ, ВСМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Санкт-Петербурге

## Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

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

Цели:

- ознакомление с Запрещённым 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. Запрещённый список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещённых субстанций.
- запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещённый 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

Запрещённый список (актуальная версия)

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.

### **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.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

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>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>				
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное проведение разминки по заданию тренера-преподавателя.	ССМ	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
		2. Правильная демонстрация технических приемов.	ССМ	
		3. Помощь тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений с обучающимися младших возрастов.	ССМ	
		4. Полностью самостоятельное проведение разминки.	ССМ	
		5. Умение составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.	ССМ	
		6. Ведение дневника самоконтроля (дневник объема и нагрузок учебно-тренировочных занятий).	ССМ	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.	1. Изучение изменений в правилах проведения соревнований.	ССМ	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
		2. Изучение действующей Единой всероссийской спортивной классификации.	ССМ	
		3. Организация и проведение соревнований внутри спортивной школы.	ССМ	
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.	ССМ	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>				
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Полностью самостоятельное проведение разминки.	ВСМ	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
		2. Умение составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.	ВСМ	
		3. Ведение дневника самоконтроля (дневник объема и нагрузок учебно-тренировочных занятий).	ВСМ	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.	1. Изучение изменений в правилах проведения соревнований.	ВСМ	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
		2. Изучение действующей Единой всероссийской спортивной классификации.	ВСМ	
		3. Организация и проведение соревнований внутри спортивной	ВСМ	

		школы.		
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.	ВСМ	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
		2. Изучение Правил ISU, Правил вида спорта «фигурное катание на коньках», Единой всероссийской спортивной квалификации для сдачи квалификационного экзамена на должность спортивного судьи.	ВСМ	

### **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.

Медицинское обследование для групп этапа ССМ, ВСМ - 2 раза 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**

<b>Педагогические</b>	<b>Медико-биологические</b>	<b>Психологические</b>
Оптимальный план учебно-тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и	Психолого-педагогические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером-преподавателем; - хорошие отношения в семье, с

<p>методов подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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>друзьями и окружающими;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 тренировки и соответствие её объёмам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Активизация мышц	Растирание
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 – тёплый, умеренно холодный, тёплый	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, витаминизация, 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.

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

По итогам освоения Программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнять требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

## Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением не реже одного раза в год 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 ССМ, ВСМ 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, отчисляются из Учреждения или предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (годе этапа) спортивной подготовки повторно (по решению Педагогического совета).

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 ССМ, ВСМ обучающийся выпускается из Учреждения. По требованию, ему выдается справка об окончании этапа ССМ, ВСМ.

## Оценка результатов освоения Программы

### Оценка реализации Программы на этапе ССМ

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе ССМ
1.	Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий	1) Регулярность и систематичность посещения учебно-тренировочных занятий.  2) Уровень освоения теоретических знаний.	1) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.  2) Собеседование по темам теоретической и психологической подготовки	1) Систематичность посещения учебно-тренировочных занятий, как фактор устойчивого интереса к повышению результативности (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.	Повышение качества двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	1) Показатели ОФП и СФП	1) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической	1) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП

		2) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту обучающегося ступени (серебряный или золотой значок)	подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе ССМ по 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 (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) 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 этапа ССМ	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа ССМ. Обучающийся считается перешедшим на следующий год этапа ССМ 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 ССМ 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 ВСМ по виду спорта «фигурное катание на коньках» в соответствии с специализацией.
4.	Повышение уровня техники по виду спорта «фигурное катание на коньках»	Показатели освоенности техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	Оценка освоенности 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 ССМ 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	1) Ежегодно обучающийся обязан проходить углубленное медицинское обследование (2 раза в год) и по его результатам дается

		<p>2) Количество пропусков учебно-тренировочных занятий по причине болезни.</p> <p>3) Оценка функционального состояния организма обучающегося</p> <p>4) Уровень освоения теоретических знаний.</p>	<p>медицинского осмотра. (2 раза в год).</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>медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера-преподавателя посещения учебно-тренировочных занятий.</p> <p>в) 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 этапа совершенствования спортивного мастерства 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) Результативность выступления на спортивных мероприятиях</p> <p>6) Повышение</p>	<p>1) Сравнительный анализ результатов прохождения совершенствования спортивного мастерства последнего года перед зачислением на этап высшего 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 спортивных мероприятиях.</p> <p>6) Экспертная оценка</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа совершенствования спортивного мастерства перед зачислением на этап высшего 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 случае дальнейшего равенства 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</p>

		уровня спортивной квалификации	выполнения требований к спортивному званию «мастер спорта России»	пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат обучающиеся, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа совершенствования спортивного мастерства
--	--	--------------------------------	---	--

### Оценка реализации Программы на этапе ВСМ

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе ВСМ
1.	Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий	1) Регулярность и систематичность посещения учебно-тренировочных занятий.  2) Уровень освоения теоретических знаний.	1) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.  2) Собеседование по темам теоретической и психологической подготовки	1) Систематичность посещения учебно-тренировочных занятий, как фактор устойчивого интереса к повышению результативности (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.	Совершенствование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	1) Показатели ОФП и СФП  2) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту обучающегося ступени (серебряный или золотой значок)	1) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе ВСМ по виду спорта «фигурное катание на коньках» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа.  2) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО».	1) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП  2) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) 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 по виду спорта «фигурное катание на коньках» по контрольным упражнениям этапа ВСМ	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа ВСМ. Обучающийся считается перешедшим на следующий год этапа ВСМ 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 ВСМ.
4.	Совершенствование техники по виду спорта «фигурное катание на коньках»	Показатели освоенности и качества техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	Оценка освоенности и качества 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 ССМ 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.  2) Количество пропусков учебно-тренировочных занятий по причине болезни.  3) Оценка функционального состояния организма обучающегося  4) Уровень освоения теоретических знаний.	1) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. (2 раза в год).  2) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.  3) Собеседование по темам теоретической подготовки	1) Ежегодно обучающийся обязан проходить углубленное медицинское обследование (2 раза в год) и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера-преподавателя посещения учебно-тренировочных занятий. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются Педагогическим советом Учреждения.
7.	Отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	1) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа высшего спортивного мастерства на минимально	1) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа высшего спортивного мастерства.	1) Сравниваются результаты обучающегося на соревнованиях.

		<p>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) Результативность выступления на спортивных мероприятиях</p> <p>6) Повышение уровня спортивной квалификации</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 спортивных мероприятиях.</p> <p>6) Экспертная оценка выполнения требований к спортивному званию «мастер спорта России».</p>	<p>2) Сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей, специальной физической подготовленности;</p> <p>3) Анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неважным причинам. Отбору подлежат обучающиеся, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неважным причинам от их общего числа за все года прохождения этапа высшего спортивного мастерства</p>
--	--	--	--	---

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся этапов ССМ, ВСМ**

**Нормативы по ОФП, СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап ССМ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6,40	7,03
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы по ОФП, СФП и уровень спортивной квалификации  
для зачисления и перевода на этап ВСМ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «одиночное катание», «танцы на льду», «парное катание»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз		не менее
			-	19
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «синхронное катание»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Вращение (5 оборотов)	с	не более	
			2,77	2,55
3.2.	Многоскоки (20 м)	с	не более	
			4,7	
3.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			81,3	84,5
3.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## **Нормативы по технической подготовке (обязательной технической программе) для зачисления и перевода на этапы ССМ, ВСМ**

Нормативы по технической подготовке (обязательной технической программе) для зачисления и перевода на этапы ССМ, ВСМ формируются в соответствии с локальными актами Учреждения.

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

Для зачисления поступающего в Учреждение и перевода занимающихся на следующий год этапов ССМ, ВСМ необходимо выполнение следующих критериев:

<b>№</b>	<b>Критерий</b>	<b>Условие</b>
1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы	Наличие документа, отсутствие противопоказаний
2	Сдача нормативов по ОФП. Оценивается по системе – зачет/не зачет.	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
3	Сдача нормативов по СФП. Оценивается по системе – зачет/не зачет.	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
4	Сдача нормативов по технической программе.	Выполнение 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.

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.

### Этап ССМ

1). Бег 60 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). Бег 1500 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 1 секунды.

3). 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.

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

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

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

7). Подтягивание из виса на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

8). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги

составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

9). Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки 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 (два оборота скакалки) под ногами. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая, колени и носки натянуты.

10). 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 толковой ногой. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая.

11). 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.

12). Удержание равновесия. Исходное положение основная стойка, одну ногу поднять назад выше 90° руки в стороны, держать. Фиксируется по времени удержание равновесия.

## Этап ВСМ

1). Бег 60 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). Бег 2000 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 1 секунды.

3). Подтягивание из виса на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

4). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

5). 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.

6). 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.

7). 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. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

8). 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 подъёмов на время.

9). Вращение 5 оборотов. Исходное положение основная стойка, руки в стороны. по команде спортсменов начинается вращение в любую сторону переступанием.

10). Многоскоки 20 м. Многоскоки можно выполнять как с места, так и с разбега. Постановка ноги на отталкивание осуществляется активным загибающим движением ноги «вниз- под себя – назад» для того чтобы как можно быстрее пройти фазу передней опоры, этому способствуют активные, мощные маховые движения ноги и рук. После того как маховая нога выходит вперёд начинается активная фаза отталкивания, заканчиваясь полным выпрямлением толчковой ног и туловища, выведением сильно согнутой маховой ноги и рук как можно дальше вперёд. Плечи не должны опережать колено маховой ноги.

11). Бег 400 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

12). Удержание равновесия. Исходное положение основная стойка, одну ногу поднять назад выше 90° руки в стороны, держать. Фиксируется по времени удержание равновесия.

### **Методические указания по организации и проведению тестирования по технической подготовке (технической программе)**

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	X-образные O-образные Выступление внутренних надмышечков бедра
5	Полнота ног	Ниже средней упитанности	Средняя упитанность	Выше средней упитанности

## 4. Рабочая программа

### Возрастные особенности

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся с 13 лет, а на этап высшего спортивного мастерства с 14. Исходя из этого, учебно-тренировочные занятия юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеют ряд методических и организационных особенностей:

Основными задачами учебно-тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям, повышение, совершенствование и расширение функционального потенциала, освоение объёмов учебно-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 этапах ССМ и ВСМ 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.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети и подростки одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню

полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей и подростков 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 и подростков, занимающихся и не занимающихся спортом.

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

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет				
	13	14	15	16	17
Рост	+	+	+		
Мышечная масса и	+	+	+		
Быстрота					
Скоростно-силовые качества	+	+			
Сила	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+
Гибкость					
Координационные способности					
Равновесие	+	+			

В таблицах представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020). Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

### Сенситивные периоды развития показателей абсолютной силы у детей школьного возраста (13-17 лет)

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
13	Зона интенсивного роста силы.	Становая сила увеличивается На 11%.	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400-500%)	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.
14	Доступны значительные силовые напряжения.	Период наибольшего роста абсолютной силы.			
15					
16	Настоящая силовая подготовка.	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.			
17					
Девочки					
13	Зона интенсивного роста силы	Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук	Становая сила увеличивается на 36%	Рекомендовано развивать силу мышц ног.	
14		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте			
15					
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств				

### Сенситивные периоды развития показателей относительной силы у детей школьного возраста (13-17 лет)

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
13	Прирост относительной силы составляет 2-3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину.	Наибольший рост относительной силы.
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы.	
17	Рост относительной силы.	
Девочки		
13	Рекомендуемая зона развития относительной силы.	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
14		
15		
16		
17		

## Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста (13-17 лет)

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
13	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%).	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).	Стабилизация.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.
14		Объёмы нагрузок большие.	Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным.	Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	
15		Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным.	
16	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным.	Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	Тенденция к стабилизации
17	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным.	Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	Тенденция к стабилизации
Девочки						
13	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.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
14		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.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
15		Зона достоверного прироста скоростных качеств.	Объёмы нагрузок средние.	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.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
16	Рекомендуется большой объём упражнений.					Наблюдается уменьшение скоростных способностей.
17	Рекомендуется большой объём упражнений.					Наблюдается уменьшение скоростных способностей.

## Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста (13-17 лет)

Возраст, лет	Динамика скоростно-силовых способностей						
<b>Мальчики</b>							
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %.	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%.	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.	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)	
14		С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются.	Тоже что и в 13 лет	Тоже что и в 12-13 лет			Тоже что и в 10-13 лет
15							
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей.		
17							
<b>Девочки</b>							
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.	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %.	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 школьного возраста (13-17 лет)**

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12% .Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).
14			
15		Наблюдается активное развитие выносливости.	
16	Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости.	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.	
17			
Девочки			
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).	Значительно повышается выносливость икроножных мышц.
14			
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний.		

**Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста (13-17 лет)**

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

**Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста (13-17 лет)**

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости		
Мальчики			
13-15			
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.		
17			
Девочки			
13-14			
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.		
17			

**Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей  
(ловкости) у детей школьного возраста (13-17 лет)**

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
<b>Мальчики</b>					
13	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.	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.
14					
15	Возраст, в котором точность	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.	сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет.		
16	координации движений приближается к показателям взрослых.				
17					
<b>Девочки</b>					
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок.		Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.	Стабилизация.	
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей.				
15					
16					
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.				

**Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей  
(равновесия) у детей школьного возраста (13-17 лет)**

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
<b>Мальчики</b>				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.	Зона активного формирования функции равновесия.	Стабилизация с незначительным снижением.	Огромное значение для игровиков 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.
14				
15				
16				
17				
<b>Девочки</b>				
13	Зона активного формирования функции равновесия.			Огромное значение для игровиков 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.
14				
15				
16	Стабилизация с незначительным снижением.			
17				

## Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста (13-17 лет)

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости			
<b>Мальчики</b>				
13		Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.	Увеличение подвижности плечевого сустава.	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
14	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.			
15				
16		Снижение.		
17	Снижение темпов развития гибкости.			Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет.
<b>Девочки</b>				
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.	Активная гибкость достигает максимальных величин.		Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
14				
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы			
16	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 учебно-тренировочного процесса по годам обучения.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 3.1 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в соответствии ФССП.

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

#### **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.

## **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.

## **Структура годичного цикла**

### **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.

### **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 большей 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.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах ССМ, ВСМ**

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Эффективность учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники катания на коньках и физической подготовленности обучающихся. В этот период продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

#### *Общefизическая подготовка:*

- упражнения на быстроту, выносливость (бег 30 м, прыжки в высоту, в длину, бег 1000м);

- упражнение на развитие силы (подъем туловища из положения лёжа, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, упражнения для мышц брюшного пресса, спины и плечевого пояса).

*Специальная физическая подготовка:*

- координация (челночный бег, прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге;
- упражнения на развитие гибкости (шпагаты - продольный, поперечный, мост, выкрут прямых рук).

*Техническая подготовка:*

- изучение и совершенствование техники прыжков в 2,5, 3 и 4 оборота;
- изучение и совершенствование техники каскадов и комбинаций с прыжками в 2,5,3 и 4 оборота;
- изучение и совершенствование техники исполнения вращений в соответствии с требованиями ЕВСК
- изучение соревновательных программ (короткой и произвольной) в соответствии с требованиями ЕВСК

## **Парное катание**

Для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера.

В парном катании ледовая подготовка в первый год, направлена на освоение и совершенствование следующих элементов: двух различных видов поддержек над головой, подкруток, лутц-шпагат, выброс-аксель или любой двойной, двух различных двойных прыжков и каскада из двух прыжков, параллельного вращения, парного комбинированного вращения, тодесов, комбинации спиралей, дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног, а так же на совершенствование элементов короткой и произвольной программ в соответствии с правилами ИСУ.

Второй год обучения направлен на совершенствование соревновательных программ по нормативам разряда «кандидат в мастера спорта». Обучающимся необходимо овладеть техникой исполнения трех различных поддержек или подкруток (в том числе одной тройной или двойной подкрутками и одной поддержкой со сменой позиции партнерши), одним двойным или тройным выбросом, прыжками: двойной аксель, любым двойным прыжком, прыжковой комбинацией из двух прыжков, включающих два разных прыжка в два оборота, параллельным вращением, парным вращением; не менее одним тодесом, комбинацией дуг расположенных на всей поверхности катка и включающих разнообразные ласточки; любой дорожкой шагов; различными соединительными элементами.

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

- совершенствование исполнению многооборотных прыжков параллельно с партнером;

- совершенствование исполнения параллельных вращения в различных базовых позициях;

- совершенствование исполнения парных элементов (поддержки, выбросы, подкрутки, тодесы)

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

## Синхронное катание

Обязательная техническая программа синхронного катания на коньках:

- шаги: дальнейшее изучение шагов, включенных в состав обязательной технической программы (согласно ЕВСК) этапа ССМ. Сложные комбинации шагов на скорости с включением скобок, крюков, выкрюков, кросс-роллов, моухоков. Сложные комбинации спиралей, отдельные серии шагов из обязательных танцев;

- фигуры: короткая программа круг, линия, колесо, пересечения (проходы)

- произвольная программа: различные круги, блоки, комбинированные фигуры, разнообразные шаги, различные хваты (не менее двух)

- дальнейшее совершенствование фигур, включенных в обязательную программу тренировочного этапа;

- блоки, множество различных видов кругов, восьмёрки, параграфы с пересечением нескольких линий в одной точке, лучи, линия, параллельные линии, блоки, колёса 2-3-4 спицы, колесо «доллар», фигуры с пересечениями, прыжки (1-1,5-2 оборота);

- хваты: дальнейшее совершенствование хватов, включенных в обязательную техническую программу тренировочного этапа

- различные виды хватов и их комбинации.

Работа на данном этапе проходит по индивидуальному плану, разработанному тренером-преподавателем и обучающимся.

Этап совершенствования спортивного мастерства (1 года обучения).

Совершенствование общей и специальной физической подготовки, дальнейшее изучение и совершенствование техники синхронного фигурного катания, совершенствование хореографической подготовки, участие в городских, межрегиональных и всероссийских соревнованиях, выполнение норматива спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года обучения).

Дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок, дальнейшее совершенствование основных физических качеств. Участие в городских, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. Выполнение нормативов спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России», вхождение в состав сборной команды России.

## Танцы на льду

Для представителей танцев на льду в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера. Представители спортивных танцев на льду на 1-м году этапа совершенствования спортивного мастерства продолжают работу над техникой исполнения основных танцевальных движений, доводя ее до совершенной степени исполнения. Продолжают разучивание новых обязательных танцев: рокер-фокстрот, квикстеп, Вестминстерский вальс, пасодобль, Венский вальс. Совершенствуют ранее изученные танцы. Помимо обязательных танцев, уделяется внимание обучению твизлам (не менее 1-го оборота), исполняемым параллельно обоими партнерами, как минимум трем различным опорам продолжительностью не менее 6 секунд, одному вращению в любой позиции и хватах (минимум 3 оборота) для обоих партнеров; дорожкам шагов по диагонали или по кругу без предписанных элементов. На этом этапе танцоры выступают в соревнованиях не только с ритм танцем, но и с произвольным танцем. Поэтому

составлению программы, ее выкатыванию, и выступлению в соревнованиях должно отводиться необходимое время.

Второй год этапа совершенствования спортивного мастерства предусматривает овладение танцорами соревновательных композиций разряда «кандидат в мастера спорта». На протяжении этого года танцоры должны выучить все обязательные танцы, которые предусмотрены классификацией и Техническим комитетом по спортивным танцам на льду ИСУ.

Для ритм танца обучающимся необходимо освоить следующие обязательные элементы: различные поддержки продолжительностью исполнения до 6 секунд: стационарные, по прямой линии, по дуге и вращательные. Только 2 различных типа из них могут быть включены в оригинальный танец, один вариант - танцевального вращения (вращение или комбинированное вращение), две серии шагов - одна по диагонали с использованием разрешенных на каждый год хватов, другая - по продольной оси катка, где партнеры не касаются друг друга. Эта серия шагов должна включать зеркальную и (/или) сочетающуюся работу ног танцоров, два последовательных твизла на одной ноге у каждого партнера с одним шагом между ними. Все эти требуемые элементы выполняются под музыку в соответствии с ритмами, предложенными на каждый сезон техническим комитетом по спортивным танцам на льду.

Для произвольного танца следует разучить весь комплекс поддержек. Помимо указанных выше, добавляются поддержки продолжительностью до 10 секунд: по серпантину, вращательная поддержка в обе стороны, комбинированная. В танец включаются только три поддержки: две - из коротких поддержек (не более 6 секунд) и одна - из длинных (не более 10 секунд). Помимо поддержек танцорам надо освоить несколько вариантов комбинаций шагов: по продольной оси катка, по диагонали, по кругу (по часовой и против часовой стрелки), по серпантину (также по часовой или против часовой стрелки). В произвольный танец должно быть включено танцевальное или комбинированное вращение, а также одна серия параллельных твизлов. Все эти элементы, включенные в произвольный танец, должны соответствовать требованиям к количеству и другим ограничениям и выполняться под музыку, избранную танцорами.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

#### *Общefизическая подготовка:*

- упражнения на быстроту, выносливость (бег 30 м, прыжки в высоту, в длину, бег 400м);
- упражнение на развитие силы (подъем туловища из положения лёжа, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, 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 гибкости (шпагаты-продольный, поперечный, мост, выкрут прямых рук).

#### *Техническая подготовка:*

- совершенствование техники прыжков в 2,5, 3 и 4 оборота;
- совершенствование техники каскадов и комбинаций с прыжками в 2,5,3 и 4 оборота;
- совершенствование техники исполнения вращений в соответствии с требованиями ЕВСК

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

## Парное катание

Цель этого этапа - достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов.

Среди задач можно выделить следующие:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;
- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;
- овладение 3-4 уровнем исполнения соревновательных упражнений короткой и произвольной программ парного катания.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне.

В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.

В парном катании – это короткая программа, в которой должны исполняться тоже 7 обязательных элементов в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон и произвольная сбалансированная программа, в состав которой должны быть включены три раз- личных поддержки (в том числе одна тройная подкрутка и одна поддержка со сменой позиции партнерши или сменой хвата); выброс – двойной аксель или тройной выброс; любой тройной прыжок и двойной аксель; прыжковая комбинация из двух двойных прыжков; параллельное вращение с двумя сменами позиций и одной сменой ноги, не менее одного тодеса; комбинация спиралей (с преобладанием ласточек) из дуг, располагаемых по всей поверхности катка, одной дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног.

Для парников, выступающих на соревнованиях самого высокого ранга, помимо вышеуказанных элементов, в учебно-тренировочный процесс необходимо включать изучение и совершенствование таких элементов как поддержка группы 5 (лассо, лассо на одной руке с модификациями позиций партнерши, сменой хватов); освоение 2-3 прыжков в три-четыре оборота, комбинаций и каскадов прыжков, состоящих из тройных - четверных прыжков, тодесов – четыре варианта, сложных отдельных и комбинированных вращений, предусматривающих оригинальный заход и всех других черт, которые повышают уровень их; усложнение шагов, комбинаций спиралей.

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

- совершенствование исполнению многооборотных прыжков параллельно с партнером;

- совершенствование исполнения параллельных вращения в различных базовых позициях;

- совершенствование исполнения парных элементов (поддержки, выбросы, подкрутки, тодесы)

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

### **Синхронное катание**

Обязательная техническая программа синхронного катания на коньках:

- шаги: дальнейшее совершенствование шагов, включенных в состав обязательной технической программы (согласно ЕВСК) этапа ВСМ. Сложные комбинации шагов, исполняемые отдельно и в фигурах;

- фигуры: короткая программа для взрослых (6 элементов): блок, колесо, пересечение, серия шагов без хватов и по различному рисунку, вращения.

- короткая программа для юниоров (5 элементов): блок, колесо, пересечения, круг, линия;

- произвольная программа для взрослых (9 элементов): 1 блок, 1 круг, 2 пересечения, 1 линия, 1 колесо, 2 движения в изоляции, 1 серия шагов без хватов, 1 вращательный элемент, парный элемент;

- произвольная программа для юниоров (8 элементов): 1 блок, 1 круг, 2 пересечения, 1 линия, 1 колесо, 1 движения в изоляции, 1 серия шагов без хватов, 1 вращательный элемент;

- дальнейшее совершенствование фигур, включенных в обязательную программу тренировочного этапа;

- блоки, множество различных видов кругов, восьмёрки, параграфы с пересечением нескольких линий в одной точке, лучи, линия, параллельные линии, блоки, колёса 2-3-4 спицы, колесо «доллар», фигуры с пересечениями, прыжки (1-1,5-2 оборота);

- различные виды хватов и их комбинации.

Работа на данном этапе проходит по индивидуальному плану, разработанному тренером-преподавателем и обучающимся.

### **Танцы на льду**

Цель этого этапа - достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов.

Среди задач можно выделить следующие:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;

- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;

- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;

- овладение элементами оригинального и произвольного танцев.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.

Спортивные танцы на льду отличаются от одиночного и парного катания своей специфической программой, в которую входит исполнение ритм и произвольного танцев. На этом этапе танцоры должны владеть всем арсеналом шагов, из которых состоят серии

обязательных танцев в ритм танце, ритм определяется техническим комитетом по спортивным танцам на каждый сезон. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе уделяется совершенствованию техники обязательных танцев и особенно исполнению танцев в музыку, выражая при этом характер и ритм танца.

Программа ритм танца не отличается от программы по разряду «кандидатов в мастера спорта» (юниорская программа), поэтому совершенствуется техника всех элементов, включенных в танец на каждый сезон.

По своему содержанию произвольный танец аналогичен танцу по программе юниоров, однако количественные параметры увеличиваются. Так, следует исполнять 4 поддержки: 2 - из списка коротких поддержек и 2 - из длинных. Танцоры могут выбрать один из вариантов сочетаний вращений и серий синхронных твизлов: 2 различных типа вращений и одну серию синхронных твизлов, или одно танцевальное вращение и 2 серии синхронных твизлов.

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким методам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения шагов в обязательных танцах по сегментам и всего танца, а также повышению уровней исполнения танцевальных элементов соревновательных программ за счет усложнения техники их исполнения. Большое значение имеет постановочная работа, в которой предусматривается также увеличение до максимальных значений оценок за компоненты программы.

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение обучающимися стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений учебно-тренировочного занятия является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочного занятия. Важное место в учебно-тренировочном занятии занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

## Психологическая и интегральная подготовка на этапах ССМ и ВСМ

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности обучающегося (спортсмена);
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание обучающегося (спортсмена) достигается всей организацией процесса обучения. Особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый фигурист испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления фигуриста в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера-преподавателя с обучающимся (спортсменом), его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на обучающегося (спортсмена), особенно во время соревнований.

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 совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (обще-подготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой и соревновательный методы

### **Примерные схемы недельных микроциклов для групп этапов ССМ, ВСМ**

Построение недельных циклов подготовительного периода на этапе базовой подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

В подготовительном периоде выделяют два основных этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного периода по видам подготовки:

ОФП - повышение уровня функциональной и физической подготовленности, совершенствование физических качеств. Выполнение этих задач создает предпосылки для выполнения задач СФП. В свою очередь выполнение задач СФП создает предпосылки для выполнения задач СТП.

Базовый общеподготовительный этап может состоять из двух мезоциклов. Первый - длительностью 2 микроцикла (2 общеподготовительных ординарных) - втягивающий. Второй мезоцикл имеет длительность 4-х микроциклов (1 - общеподготовительный ординарный, 2 - общеподготовительных ударных, 1 - восстановительный). Уровень нагрузки достигает больших и предельных величин.

Первый микроцикл продолжительностью пять дней - самый короткий, суммарный уровень нагрузки в этом микроцикле достигает средних величин. Это связано с задачей вработывания организма для выполнения дальнейшей работы.

Второй микроцикл длится шесть дней, суммарный уровень нагрузки достигает средне - больших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач общеподготовительного этапа подготовительного периода: повышение уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствование физических качеств.

Третий микроцикл длится также шесть дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле ведется целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, а также дальнейшее совершенствование физических качеств.

## Средства подготовки ОФП – СФП подготовительного и переходного периода

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  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.</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  3 раза  3 раза  200 м  1-2 подхода</p>	<p>Скор.-сил., выносливость,  спец. выносливость,  двигат.-координац.,  психоэмоц. разгруз.</p>

	туры с выездом. 2 аксель подряд. Бег с максимальной скоростью 200м. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин		
СФП Имитационные упр.	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).	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	Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир. в пространстве.
ХП (хореография)	Классический экзерсис Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский). “Джаз-класс” (модерн).	30 мин 20-30 мин 1 ч	Разв. ритма, танцевальности, соед. образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соед. образа, совершенствование выраз. движений.

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

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	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 скручиванием). Удержание позы .	15 раз 20 раз 10-15 x 3 раз 10-20-30-45 сек
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.	10-15 (с) 15 (с) 5 10 раз x 3 30 сек 20-30 м 20-30 м 20-30 м

	Многоскоки на максимальную дальность. прыжковые упр. на стопу	
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух; 2х2-ых на кажд.; 1х3-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. Кувырки (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.	

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Техника безопасности	≈ 10	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности на соревнованиях.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 190	сентябрь	Олимпизм, как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности

				применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства :	≈ 600		
	Техника безопасности	≈ 10	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности на соревнованиях.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное, воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных занятий.

## Примерные Планы-графики учебно-тренировочных занятий на этапах ССМ, ВСМ

### Примерный План-график учебно-тренировочных занятий для этапа ССМ

Содержание учебно-тренировочных занятий	Часы	Периоды учебно-тренировочных занятий											
		Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
1. Общая физическая подготовка.	<b>112</b>	7	7	10	10	10	10	10	9	9	10	10	10
2. Специальная физическая подготовка.	<b>125</b>	8	8	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11
3. Участие в соревнованиях.	<b>125</b>				11	16	16	16	14	14	16	16	6
4. Техническая подготовка.	<b>624</b>	42	42	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	<b>25</b>	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2
6. Хореографическая подготовка.	<b>125</b>	8	8	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11
7. Инструкторская и судейская практика.	<b>62</b>			6	7	6	7	6	6	6	6	6	6
8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	<b>50</b>	2	2	6	6	4	4	4	4	4	6	4	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1248</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>109</b>	<b>111</b>	<b>117</b>	<b>114</b>	<b>104</b>

### Примерный План-график учебно-тренировочных занятий для этапа ВСМ

Содержание учебно-тренировочных занятий	Часы	Периоды учебно-тренировочных занятий											
		Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
1. Общая физическая подготовка.	<b>131</b>	9	9	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11
2. Специальная физическая подготовка.	<b>145</b>	9	9	13	13	13	13	13	12	12	13	13	12
3. Участие в соревнованиях.	<b>145</b>				13	18	18	18	16	18	18	18	8
4. Техническая подготовка.	<b>728</b>	54	54	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	<b>30</b>	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
6. Хореографическая подготовка.	<b>145</b>	9	9	13	13	13	13	13	12	12	13	13	12
7. Инструкторская и судейская практика.	<b>73</b>			4	8	8	8	8	8	8	8	8	5
8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	<b>59</b>	2	2	8	5	5	5	5	5	6	5	5	6
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1456</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>115</b>	<b>129</b>	<b>134</b>	<b>133</b>	<b>133</b>	<b>128</b>	<b>131</b>	<b>133</b>	<b>133</b>	<b>119</b>

## **5. Условия реализации Программы**

### **Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- 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, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с учредителем (приложение 1);
- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с учредителем (приложение 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.

### **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 27.04.2023 № 362н, 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 учебно-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.

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

В эру активного развития техник и методик преподавания, а также различных нововведений, вносимых государством в образовательный процесс, каждому без исключения тренеру – преподавателю для соответствия современным требованиям образовательных стандартов необходимо регулярно повышать профессиональную квалификацию. Новые технологии в образовании позволяют в полной мере осуществить данную задачу.

Повышение квалификации, а также переподготовка тренера – преподавателя наряду с обязательным требованием, может также рассматриваться как один из этапов самообразования.

Целью повышения профессиональной квалификации тренерско-преподавательских кадров является совершенствование имеющихся и открытие новых знаний, получение навыков в решении практических задач, улучшение качества подготовки спортсмена в целом.

Тренер-преподаватель успешно освоивший соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедший итоговую аттестацию, предоставляет в Учреждении удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.

### **Иные условия реализации Программы**

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (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). При наличии

нормативно-правовых документов вышестоящих организаций сроки начала и окончания спортивного сезона могут корректироваться.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапах ССМ, ВСМ четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

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.

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

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».

#### **Особенности осуществления спортивной подготовки по дисциплинам «одиночное катание», «парное катание», «танцы на льду», «синхронное катание».**

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста (13 лет) в календарный год зачисления на данный этап и иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства лицо, желающее пройти спортивную подготовку по дисциплинам «одиночное катание», «парное катание», «танцы на льду» «синхронное катание» - 16 лет в календарный год зачисления на данный этап и иметь спортивное звание «мастер спорта России».

## 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 08 декабря 2025 г. № 1094.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства спорта России от 20 ноября 2023 года № 822 «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)

## Оборудование и спортивный инвентарь (в соответствии с ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Зеркало настенное (12х2м)	комплект	на хореографический зал	1
2.	Средства для заливки и уборки льда	комплект	на организацию	1
3.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	на организацию	1
4.	Лонжа переносная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Лонжа стационарная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	на организацию	2
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Обруч гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
10.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
12.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13.	Станок для заточки коньков	штук	на организацию	2
14.	Станок хореографический	комплект	на хореографический зал	1
15.	Степ для фитнеса	штук	на тренировочный спортивный зал	10
16.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	на площадку для фигурного катания на коньках	30

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	2	1	3	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	2	1	3	1
3.	Чехлы для лезвия	пар	на обучающегося	1	1	1	1

### Обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
2.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1