

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва Колпинского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР Колпинского района СПб)

Рассмотрена и согласована на
тренерско-преподавательском совете



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
Колпинского района Санкт-Петербурга
А.А. Рак

«10» декабря 2024 года, протокол № 18

Приказ № 313-О от «10» декабря 2024 года

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

Программа разработана на основании: Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «фигурное катание на коньках» утвержденным распоряжением КФКиС Санкт-Петербурга 14 ноября 2024г. № 1146-р, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022г. № 1309; Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. От 07.07.2022) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Срок реализации программы на этапах:

Спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень – 3 года

Спортивно-оздоровительный этап, продвинутый уровень – 8 лет

Автор-разработчик
Клименчук Т.В.
инструктор-методист

Санкт-Петербург
2024

Содержание:

I. Общее положение	4 стр.
1.1. Название дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта	4 стр.
1.2. Цели дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)	4 стр.
1.3. Характеристика вида спорта «фигурное катания на коньках», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.	4 стр.
1.4. Номер во всероссийском реестре видов спорта	5 стр.
II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)	5 стр.
2.1. Сроки реализации этапов спортивно-оздоровительных этапов, базовые уровни и продвинутое уровни подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительные этапы, количество лиц, проходящих спортивно-оздоровительные этапы в группах.	5 стр.
2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»	6 стр.
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).	6 стр.
2.3.1 Учебно-тренировочные занятия	6 стр.
2.3.2 Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности	7 стр.
2.3.4 Дистанционная форма обучения	8 стр.
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительной подготовки.	8 стр.
2.5. Календарный план воспитательной работы	10 стр.
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11 стр.
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	14 стр.
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15 стр.
III. Система контроля	18 стр.
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	18 стр.
3.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «фигурное катание на коньках»	18 стр.
3.3. Требования к результатам прохождения спортивно - оздоровительной подготовки применительно к этапам базового и продвинутого уровня.	19 стр.
3.4. Оценка результатов освоения Программы	19 стр.
3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивно-оздоровительной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам базового и продвинутого уровня.	21 стр.
3.5.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на базовом уровне подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»	21 стр.

3.5.2	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»	21 стр.
IV.	Рабочая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках»	22 стр.
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивно-оздоровительной подготовки	22 стр.
4.2.	Учебно-тематический план	24 стр.
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	26 стр.
5.1.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	26 стр.
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27 стр.
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы (приложение 10-11 к ФСПП)	27 стр.
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	28 стр.
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	29 стр.

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

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивно-оздоровительной подготовке фигурного катания на коньках, фигурное катание на коньках с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным распоряжением КФКиС Санкт-Петербурга 14 ноября 2024 № 1146-р¹ (далее – БТ).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – фигуристов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа, базовый уровень (СОБ), для спортивно-оздоровительного этапа, продвинутый уровень (СОп).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

1.2. Цели дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивно-оздоровительной подготовки.

1.3. Характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

Фигурное катание на коньках – сложно-координационный вид спорта, основу которого составляют движения спортсмена (на одной или обеих ногах) с переменами направления скольжения, вращениями и прыжками. Включает следующие дисциплины: одиночное катание (мужское и женское), парное катание (женщина-мужчина), спортивные танцы (женщина-мужчина) и синхронное катание (команда).

Фигурист – спортсмен, систематически занимающийся фигурным катанием на коньках и активно выступающий на соревнованиях, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство.

Фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиральями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

¹ (распоряжение КФКиС от 14 ноября 2024 приложение № 79).

Соревнования в одиночном катании проходят в два этапа: короткая программа и произвольная программа. Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Специальная техническая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся: хореография, акробатика, гимнастические упражнения, упражнения на специфических тренажерах и других технических устройствах. В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания вопросов отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинга в спорте.

Фигурное катание, как отдельный вид спорта, сформировалось в 1860-х годах, и в 1871 году было признано на 1 Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание на коньках первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу.

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.

II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)

2.1. Сроки реализации этапов спортивно-оздоровительных этапов, базовые уровни и продвинутое уровни подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительные этапы, количество лиц, проходящих спортивно-оздоровительные этапы в группах.

В нашем Учреждении реализуются спортивно-оздоровительные этапы, базовый уровень подготовки (СОб), спортивно-оздоровительного этап, продвинутое уровни подготовки (СОп) подготовки, так это является базой для развития данного вида спорта и подготовки спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды Российской Федерации.

Основные задачи базового уровня подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовым основам техники элементов фигурного катания, улучшение состояния здоровья и закалывание, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, разносторонняя физическая подготовка и обучение различным двигательным навыкам, воспитание моральных и психологических свойств личности, формирование спортивного характера, приобретение соревновательного опыта. На продвинутом уровне подготовки – овладение и совершенствование техники избранного вида спорта, углубленная техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям, освоение объемов тренировочной нагрузки по видам подготовки, увеличение соревновательного опыта.

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1-3	6	10	10-20
Продвинутый уровень	1-8	8	20	5-10

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	6	12	14	20
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	312	624	728	1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с продвинутого уровня (спортивно-оздоровительного этап), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного спортивно-оздоровительного этапа, продвинутого уровня подготовки.

(в ред. Приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 575)

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

Под основными формами организации учебно-тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, в целях данных Методических рекомендаций понимаются:

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

учебно-тренировочные мероприятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

2.3.2 Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Базовый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	3	4	3
Отборочные	-	1	1	3
Основные	2	4	3	5

Спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень подготовки до года:

- выполняются на официальных спортивных соревнованиях или официальных мероприятиях любого статуса.

Спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень подготовки свыше года:

- выполняются на официальных спортивных соревнованиях или официальных мероприятиях любого статуса.

Спортивно-оздоровительный этап, продвинутый уровень подготовки до трех лет:

– нормы II и III спортивных разрядов выполняются на официальных соревнованиях или официальных физкультурных мероприятиях любого статуса.

Спортивно-оздоровительный этап, продвинутый уровень подготовки свыше трех лет: – норма I спортивного разряда выполняется на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса муниципального образования.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фигурного катания на коньках. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку

участие фигуриста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке фигуриста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.²

2.3.3 Дистанционная форма обучения.

В период пандемии COVID - 19 все столкнулись с тем, что находились на самоизоляции, т.е. были вынуждены находиться в замкнутом пространстве в ограниченной среде. Перед тренерами возникла задача проведения тренировочных занятий в домашних условиях. Задания от тренеров состояли из общефизических упражнений, специальных упражнений, рекомендаций по их выполнению, теоретической части, а также практические рекомендации для сохранения здоровья человека. Спортсмены вели дневники, делали фото и видеосъемку своей тренировки, отправляли эту информацию тренеру.

Для организации дистанционного обучения в сложившихся эпидемиологических условиях применялись следующие способы:

- разработка индивидуального и (или) группового плана самоподготовки (в том числе при помощи фитнес - приложений для смартфонов);
- направление тем, заданий, ссылок на электронные ресурсы (видео-уроки,) через систему электронного
- целевой просмотр спортивных ТВ-каналов, программ, видео-уроков, тренировок;
- организация видео-уроков через программы Skype, zoom с помощью бесплатных электронных платформ.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки относится трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы (спортивно-оздоровительной) подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

² Приказ Миниспорта России от 30.10.2015 № 999 (пункт 40)

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на базовом уровне – двух часов;

на продвинутом уровне – 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.

На основании годового плана спортивно-оздоровительной подготовки утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

План-схема должна иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения учебно-тренировочного процесса на каждом этапе подготовки.

При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На продвинутом уровне (1-3-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание сосредоточено на разносторонней физической подготовке, повышении уровня функциональных возможностей, включении средств специальной физической подготовки, расширении арсенала тактико-технических приемов, совершенствовании навыков и умений.

На 4-5 годах обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

Годовой учебно-тренировочный план

Комплектование групп на спортивно - оздоровительных этапах подготовки осуществляется с учетом:
 возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 объемов недельной тренировочной нагрузки;
 выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 спортивных результатов;
 возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с продвинутого уровня подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного спортивно - оздоровительных этапа подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с базовыми требованиями подготовки по видам спорта.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-31	15-40
4.	Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-5	2-4	3-5
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках	В течение года

		которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)		

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с 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.

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

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль и при зачислении (при отсутствии)	Ответственный тренер-преподаватель
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в три месяца	Ответственный тренер-преподаватель
	Беседа с занимающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	декабрь-февраль	Ответственный тренер-преподаватель
Продвинутый уровень	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз год	Ответственный тренер-преподаватель
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в три месяца	Ответственный тренер-преподаватель
	Беседа с занимающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	декабрь-февраль	Ответственный тренер-преподаватель

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских

навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Межмуниципальные соревнования по фигурному катанию на коньках «Ижорский пируэт»	февраль	Заместитель директора по спорту, инструктор-методист, тренер-преподаватель
2	Межмуниципальные соревнования по фигурному катанию на коньках «Колпинские звёздочки»	март	Заместитель директора по спорту, инструктор-методист, тренер-преподаватель
3	Межмуниципальное соревнование «Первенство Колпинского района по фигурному катанию на коньках по юношеским разрядам и III спортивному разряду»	ноябрь	Заместитель директора по спорту, инструктор-методист, тренер-преподаватель

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Организация медико-биологического обследования производится специалистами врачебно-физкультурных диспансеров имеющих лицензию комитета по здравоохранению про предварительно заявки от школы, результаты УМО контролируются администрацией школы.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в двенадцать месяцев по программам на базовом уровне подготовки, на продвинутом уровне.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией СШОР совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На базовом уровне подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На продвинутом уровне подготовки вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Поливитаминные комплексы	Сентябрь - апрель	Тренеры-преподаватели, родители
2	Контрастные ванны и души	Весь учебно-тренировочный период	Тренеры-преподаватели, родители
3	Бассейн	один раз в неделю в течении учебно-тренировочного периода	Тренеры-преподаватели
4	Сауна, баня	один раз в неделю в течении учебно-тренировочного периода	Родители
5	Аутогенная тренировка	один раз в неделю в течении учебно-тренировочного периода	Спортсмены

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к спортивно – оздоровительным этапам подготовки лица, проходящему спортивно – оздоровительную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На базовом уровне подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

На продвинутом уровне подготовки:

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования первым, вторым и третьим году;

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

3.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Требования к результатам прохождения спортивно - оздоровительной подготовки применительно к этапам базового и продвинутого уровня.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивно-оздоровительной подготовки, в том числе на базовом и продвинутом уровне подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивно-оздоровительной подготовки, и направлены:

На базовом уровне подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фигурное катание на коньках»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фигурное катание на коньках»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

На продвинутом уровне подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

3.4. Оценка результатов освоения Программы

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

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Комплексы контрольных упражнений

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Комплексы контрольных упражнений					
		СО6-1		СО6-2		СО6-3	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м (сек)	8,0	8,0	7,9	7,9	7,8	7,8
2	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек.	43	43	45	45	47	47
3	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	8	7	9	8	10	9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с	7	4	8	5	9	5
5	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)	55	55	53	53	50	50

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Комплексы контрольных упражнений					
		СОп-1,2		СОп-3,4		СОп-5	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м (сек)	7,0	7,2	6,9	7,1	6,8	7,0
2	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек.	65	65	68	68	71	71
3	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	11	10	12	11	13	12
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с	10	7	13	8	14	8
5	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)	50	40	48	38	45	35

Методические указания по организации тестирования:

Заместитель директора по спортивной работе и инструктор-методист проводят тренерско-преподавательский совет с методическими указаниями по приему нормативов тестирования:

- Проведения тестирования возможно в рамках учебно-тренировочных занятий, соревнований.

- Разметка дистанций, фиксация времени должна производиться строго в соответствии с правилами соревнований.

- по итогам каждого испытания производится первичный медицинский осмотр каждого спортсмена (ЧСС, общее физическое состояние), если спортсмену почувствовал себя плохо, отстранить от дальнейшего тестирования и передать медиками и родителям.

Спортсмены имеющие спортивные разряды не ниже III спортивного разряда освобождаются от текущей и промежуточной аттестации обучающихся.³

³ Приказ Миниспорта России от 30.10.2015 № 999 (пункт 46)

**3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивно-оздоровительной подготовки и уровень спортивной
квалификации обучающихся по годам и этапам базового и продвинутого уровня.**

**3.5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на базовом уровне подготовки
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	Количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

**3.5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода в группы на продвинутый уровень подготовки
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	Количество раз	не менее
			71
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Количество раз	не менее
			39
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее
			45
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			29

IV. Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивно-оздоровительной подготовки

Средства физического воспитания на базовом уровне подготовки:

- **Общеразвивающие упражнения:** для рук, плечевого пояса, туловища, ног, из различных исходных положений. Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений. Упражнения для мышц стопы, ходьба в различных вариантах. Бег, прыжки. Прыжки на скакалке на двух и на одной ноге. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры и эстафеты.

- **Специальные физические упражнения:** упражнения на равновесие. Позы «ласточка», «пистолетик», «Бильман». Упражнения на спинере. Упражнения с резиной. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в тазобедренных суставах. Махи с различной амплитудой вперед, в сторону, назад. Прыжки (туры) в 1 и более оборотов в группировке. Имитация прыжков – перекидной, Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц. Упражнения на растяжку. Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз.

- **Хореографическая подготовка:** Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных элементов хореографии. Упражнения у станка. Упражнения на середине (без опоры). Танцевальные элементы.

- **Техническая подготовка:** изучение шагов и поворотов (все шаги и повороты изучаются в обе стороны, на правой и левой ногах. Изучение техники одинарных и двойных прыжков и каскадов с ними: аксель, сальхов, тулуп, риттбергер, флип и лутц. Изучение техники вращений волчок и либела на левой ноге в классических позициях, а после изучения различных вариаций в базовых положениях. Ласточка, бильман, флажок, кораблики в обе стороны. Постановка программы и участие в соревнованиях по юношеским разрядам.

Средства физического воспитания на продвинутом уровне подготовки:

- **Общеразвивающие упражнения:** для рук, плечевого пояса, туловища, ног, из различных исходных положений. Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений. Упражнения для мышц стопы, ходьба в различных вариантах. Бег, прыжки. Прыжки на скакалке на двух и на одной ноге. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры и эстафеты.

- **Специальные физические упражнения:** Упражнения на спинере. Упражнения с резиной. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в тазобедренных суставах. Махи с различной амплитудой вперед, в сторону, назад. Прыжки (туры) в 2 и более оборотов в группировке. Имитация прыжков – в 2 и 3 оборота Аксель, Сальхов, Тулуп,

Риттбергер, Флип, Лутц. Упражнения на растяжку. Упражнения для развития гибкости, ловкости и координации движений. Упражнение на развитие прыгучести. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

- Хореографическая подготовка: Повторение пройденного и изучение нового. Упражнения у станка. Упражнения на середине (без опоры). Упражнения на растяжку. Танцевальные элементы.

- Техническая подготовка: Совершенствование техники двойных и изучение тройных прыжков и каскадов с ними: аксель, сальхов, тулуп, риттбергер, флип и лутц. Совершенствование техники вращений в классических позициях, и изучение различных вариаций в базовых положениях. Постановка программ и участие в соревнованиях.

4.2. Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	Всего на этапе СОБ подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»

Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) программ проводится с учетом этапа базового и продвинутого уровня подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивно-оздоровительная подготовка.

Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап), при формировании дополнительных общеразвивающих программ спортивно-оздоровительной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивно-оздоровительной подготовки лицо, желающее пройти спортивно-оздоровительную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивно-оздоровительной 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».

5.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам;
- правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса; спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

1. К спортивным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Тренер-преподаватель, проводящий занятия, несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.
3. При проведении занятий занимающиеся должны соблюдать все правила техники безопасности.

- на занятия приходиться в спортивной одежде и 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) находиться на льду строго запрещено;
- не выходить на лед в чехлах или обычной обуви;
- содержать в чистоте спортивный инвентарь;
- точить коньки по согласованию с тренером-преподавателем.

4. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, а он должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем в медицинскую часть.

Занятия по фигурному катанию на коньках начинаются и проходят в установленное время согласно расписанию или по согласованию с руководителем спортивного учреждения.

Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями фигуристов.

VI. Условия реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки.

Учреждение, реализующие дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие конькобежной ледовой дорожки;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)⁴;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

⁴с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

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

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки.

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

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).

- на базовом уровне подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на продвинутом уровне подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

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*.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

- 1 Апарин В.А.
Основы начального обучения фигурному катанию на коньках : учеб.-метод. пособие / В. А. Апарин ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010. - 42 с. - Библиогр.: с. 42. - 30 р.
- 2 Ланцева Н.А.
Обучение фигурному катанию на коньках детей младшего школьного возраста в условиях массовых форм подготовки [Текст] : учеб.-метод. пособие / Н. А. Ланцева, В. А. Апарин ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2011. - 85 с. - Библиогр.: с. 84-85. - 60 р.
- 3 Тузова Е.Н.
Развитие физических способностей у юных фигуристов : учеб.-метод. пособие / Е. Н. Тузова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2012. - 59 с. - Библиогр.: с. 54-57. - 55 р.
- 4 Витте В.
Фигурное катание. В.Витте. - М.: изд. "Эксмо", 2011 - 184с.
- 5 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.: [б.и.], 2014
- 6 Апарин В.А.
Начальное обучение фигурному катанию на коньках: Учебно – методическое пособие./ В.А. Апарин. – СПб, 2010.
- 7 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.: [б.и.], 2008
- 8 Апарин В.А.
Классификация движений и элементов в фигурном катании на коньках// Педагогические аспекты подготовки спортсменов различной квалификации в коньковых видах спорта/ В.А. Апарин, А.Н. Мишин. – Спб.: [б.и.], 2008.
- 9 Тузова, Е.Н.
Унифицированное обучение детей катанию на коньках: Учебное пособие/ Е.Н. Тузова; СПбГАФк им. П.Ф. Лесгафта. – Спб, 2000. – 44 с.
- 10 Тузова Е.Н.
Обучение базовым элементам фигурного катания- Человек/спорт, М., 2015г.

- 11 Тузова Е.Н.
Развитие физических способностей у юных фигуристов. Человек/спорт, М.2015г.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. fskating.spb.ru

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРЕНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. kfis.spb.ru
2. www.minsport.gov.ru
3. gducfkis.ru

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку

fskating.spb.ru

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРЕНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку

1. kfis.spb.ru
2. www.minsport.gov.ru
3. gducfkis.ru