

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по хоккею и фигурному катанию на коньках»  
Мамадышского муниципального района РТ

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Рассмотрена и одобрена  
на заседании пед. совета  
Протокол №4 от « 2 » февраля 2026 г.

Директор МБУ ДО «СШпоХиФК»

\_\_\_\_\_ И.А.Шевяхов  
приказ №22 от « 2 » февраля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»  
(очная форма)**

Возраст обучающихся:

этап начальной подготовки - с 6 лет

учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) - с 8 лет

срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 3 года

учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Авторы- (составители):

Хуснуллина Л.Р. - инструктор – методист

г. Мамадыш  
2026 г.

## Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
<b><i>I</i></b>	<b><i>Общие положения</i></b>	<b><i>4</i></b>
1.1	Нормативное обеспечение программы	4
1.2	Цели и задачи программы	4
<b><i>II.</i></b>	<b><i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Фигурное катание на коньках»</i></b>	<b><i>5</i></b>
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	5
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	8
2.5	Календарный план воспитательной работы	10
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
<b><i>III.</i></b>	<b><i>Система контроля</i></b>	<b><i>18</i></b>
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	18
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	19
<b><i>IV.</i></b>	<b><i>Рабочая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках»</i></b>	<b><i>21</i></b>
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапу начальной подготовки	21
4.2	Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)	29

4.3	Учебно-тематический план	46
<b>V</b>	<b><i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i></b>	<b>50</b>
<b>VI</b>	<b><i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i></b>	<b>51</b>
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	51
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	53
<b>VII</b>	<b><i>Перечень информационного обеспечения</i></b>	<b>54</b>

## **I. Общие положения**

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 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 приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1092 (далее – ФССП), приказом № 1208 от 10.12.2024 г. «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденный приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1092 и на основании Постановления Кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 года №853 (с изменениями).

Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер – код вида спорта «Фигурное катание на коньках» - 0500003611Я

номер – код спортивной дисциплины одиночное катание – 0500013611Я

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6-8

### 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	10	12	16-18	20
Общее количество часов в год	520	624	832-936	1040

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

- групповые и индивидуальные учебно - тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- для спортсменов старших групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике в качестве помощника тренера - преподавателя;
- тестирование и контроль.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных
---	--------------	---

п/п	тренировочных мероприятий	мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно – тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта фигурное катание на коньках представлены в таблице

### Объем соревновательной деятельности

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

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;

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

#### 2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год, из которых 46 недель в условиях спортивной подготовки в Учреждении и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам подготовки.

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).

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 этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

Учебно – тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному директором расписанию.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		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	17-20	15-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5
6.	Хореографическая подготовка	10-20	15-20	15-20	15-20
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

### Годовой учебно-тренировочный план

	Этапы подготовки
--	------------------

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1 год	свыше года	1 год	2-3 год	4-5
Часов в неделю	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
Наполняемость групп (человек)	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Общая физическая подготовка	139	142	120	142	94
Специальная физическая подготовка	78	100	131	142	156
Участие в спортивных соревнованиях	10	12	24	32	83
Техническая подготовка	185	230	339	352	404
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	12	24	37	42
Хореографическая подготовка	78	106	141	160	177
Инструкторская и судейская практика	10	11	33	40	52
Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	11	20	31	32
<b>Общее количество часов</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных</li> </ul>	В течение года

		соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	<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	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

	служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<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	В течение года

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий тренерами - преподавателями - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. В ходе реализации спортивной подготовки по видам спорта в предметной области: теория и методика физической культуры и спорта и в рамках воспитательной работы необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди воспитанников. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!». Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);

- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

### **План антидопинговых мероприятий**

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, просмотр видеоматериала, индивидуальные консультации врача.
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).	
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.	

Обучающиеся по Программе под роспись знакомятся с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по видам спорта.

Особенность для обучающихся по Программам :

- задача тренера- преподавателя систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;
- проблема допинга для обучающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску.
- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности.
- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются обучающиеся.
- минимум временных затрат, так как напряженный учебно - тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем.

-повышенные требования к квалификации тренера - преподавателя, реализующего данную программу.

### Тематический план

№ пп	Этапы подготовки	Наименование темы
1	Этап начальной подготовки до года	1. Антидопинговые правила 2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман 3. Как допинг влияет на здоровье? 4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена 5. Допинг: не только «химия» 6. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? 7.Что еще помогает успехам в спорте? 8. Честный спорт как результат договоренности
2	Этап начальной подготовки свыше года	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 6. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом
3	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2 лет обучения	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы
4	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2 лет обучения	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте. Если проведение данных тем обозначено учебным планом (программой по виду спорта) отдельного разрешения родителей для участия детей не требуется (действует презумпция согласия). Во избежание конфликтных ситуаций, рекомендуется поставить в известность родителей, особенно детей до 14 лет, о том, что такие темы будут

изучаться. Для проведения занятий по антидопингу в помощь тренеру – преподавателю разработана «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов» (А.Г. Грецов, к.п.н., доцент ФГБУ СПбНИИФК г. Санкт-Петербург, 2012г.).

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера - преподавателя и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера - преподавателя. Для этого во время подготовительной части урока (разминка) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно - тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест для занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения учебно - тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

На учебно - тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, введению протоколов соревнований.

На учебно - тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду, вести учет учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы учебно - тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им учебно - тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН, или «градусник», по 20-бальной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой). Анализ учебно - тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояния юных спортсменов позволит учитывать сильные и слабые стороны в работе, и корректировать подготовку в дальнейшем.

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

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики фигурного катания на коньках физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед учебно - тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время учебно - тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		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, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4	Ускорение	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.

час после учебно-тренировочного занятия.	восстановительного процесса.	Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр 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.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
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.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки. Основанием для допуска обучающихся к учебно – тренировочным занятиям является наличие медицинского допуска.

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 определенные 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. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

### III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

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

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2 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.

### 3.3 Нормативы общей, специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группы на отделение «Фигурное катание на коньках»

этап		ОФП					СФП			
		Бег на 30 м	Челночный бег 3 x 10 м	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	Прыжок в высоту с места
НП 1	мальчики	Меньше 6,9 с.	Меньше 10,3 с.	Больше +1	Больше 110 см.		Больше 65 раз	Больше 30 раз	Ширина хвата не более 50 см	Больше 27 см.
	девочки	Меньше 7,1 с.	Меньше 10,6 с.	Больше +3	Больше 105 см.		Больше 65 раз	Больше 30 раз	Ширина хвата не более 40 см	Больше 24 см.
НП 2	мальчики	Меньше 6,8 с.	Меньше 10,0 с.	Больше +3	Больше 120 см.		Больше 68 раз	Больше 35 раз	Ширина хвата не более 47 см	Больше 28 см.
	девочки	Меньше 7,0 с.	Меньше 10,4с.	Больше +5	Больше 115 см.		Больше 68 раз	Больше 35 раз	Ширина хвата не более 37 см	Больше 25 см.
НП 3	мальчики	Меньше 6,6 с.	Меньше 9,8 с.	Больше +3	Больше 120 см.		Больше 69 раз	Больше 36 раз	Ширина хвата не более 46 см	Больше 29 см.
	девочки	Меньше 6,8 с.	Меньше 10,0 с.	Больше +5	Больше 115 см.		Больше 69 раз	Больше 36 раз	Ширина хвата не более 37 см	Больше 26 см.
УТ (СС) 1	мальчики	Меньше 6,5 с.	Меньше 9,2 с.	Больше +4	не более 122 см.	Больше 24 раз	Больше 71 раз	Больше 39 раз	Ширина хвата не более 45 см	Больше 29 см.
	девочки	Меньше 6,7 с.	Меньше 9,4 с.	Больше +5	не более 115 см.	Больше 21 раз	Больше 71 раз	Больше 39 раз	Ширина хвата не более 35 см	Больше 26 см.
УТ (СС) 2	мальчики	Меньше 6,3 с.	Меньше 9,0 с.	Больше +4	Больше 123 см.	Больше 25 раз	Больше 75 раз	Больше 48 раз	Ширина хвата не более 45 см	Больше 31 см.
	девочки	Меньше 6,5 с.	Меньше 9,2 с.	Больше +6	Больше 118 см.	Больше 22 раз	Больше 75 раз	Больше 48 раз	Ширина хвата не более 35 см	Больше 28 см.
УТ (СС) 3	мальчики	Меньше 6,2 с.	Меньше 8,8 с.	Больше +5	Больше 125 см.	Больше 26 раз	Больше 80 раз	Больше 57 раз	Ширина хвата не более 45 см	Больше 33 см.
	девочки	Меньше 6,4 с.	Меньше 9,0 с.	Больше +7	Больше 120 см.	Больше 23 раз	Больше 80 раз	Больше 57 раз	Ширина хвата не более 35 см	Больше 29см.
УТ (СС) 4	мальчики	Меньше 6,1 с.	Меньше 8,6 с.	Больше +6	Больше 130 см.	Больше 27 раз	Больше 85 раз	Больше 66 раз	Ширина хвата не более 45 см	Больше 35 см.
	девочки	Меньше 6,3 с.	Меньше 8,8 с.	Больше +8	Больше 125 см.	Больше 24 раз	Больше 85 раз	Больше 66 раз	Ширина хвата не более 35 см	Больше 30 см.

УТ (СС) 5	мальчи ки	Меньше 6,0 с.	Меньше 8,2 с.	больше +7	Больше 135 см.	Больше 28 раз	Больше 90 раз	Больше 75 раз	Ширина хвата не более 45 см	Больше 37 см.
	девочк и	Меньше 6,2 с.	Меньше 8,6 с.	больше +9	Больше 130 см.	Больше 25 раз	Больше 90 раз	Больше 75 раз	Ширина хвата не более 35 см	Больше 32 см.

Этап спортивной подготовки	Требования для зачисления	Критерии оценки выполнения программы спортивной подготовки	
		спортивный разряд	количество стартов
НП 1 год	выполнение тестовых нормативов Возраст не менее 6 лет	выполнение контрольно – переводных нормативов	контрольные – 2 основные - 2
НП 2 год	выполнение контрольно – переводных нормативов	выполнение контрольно – переводных нормативов	контрольные - 3 отборочные – 1 основные - 4
НП 3 год	выполнение контрольно – переводных нормативов	выполнение контрольно – переводных нормативов	
УТ(СС) 1 год	III юн.р. Возраст не менее 8 лет	II юн.р.	контрольные - 4 отборочные – 1 основные - 4
УТ(СС) 2 год	II юн.р.	I юн.р.	
УТ(СС) 3 год	I юн.р., III сп.	III сп.	
УТ(СС) 4 год	III сп.	II сп.	контрольные - 3 отборочные – 3 основные - 5
УТ(СС) 5 год	II сп.	I сп.	

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

##### 4.1 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ для этапа начальной подготовки.

Цель этапа начальной подготовки – содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения.

Работа над основными группами элементов одиночного фигурного катания:

##### **Основные задачи по специальной технической подготовке:**

- элементами скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
- прыжковыми элементами в 0,5; 1; 1,5;2 оборота с различных подходов;
- элементами простых и сложных вращений с различных подходов. 2. Отработка культуры выполнения соревновательных упражнений.

Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

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

##### **Основные задачи по общей и специальной физической подготовке:**

- Вызвать у детей желание кататься на коньках;
- Обеспечить процесс общей физической подготовки;
- Выработать навыки самообслуживания, необходимые для подготовки к занятиям и после них;
- Сформировать первоначальные представления о технике катания на коньках;
- Решить организационные проблемы подготовки инвентаря.

##### **Основные параметры нагрузки специальной технической подготовки (СТП) в отдельном учебно - тренировочном занятии в годичном макроцикле подготовки в НП 1-3 года обучения**

Год обучения	Объем нагрузки, кол-во элементов	Интенсивность нагрузки, упр./мин	Режим обучения
1	40-60	1,9-2,4	5-6 элементов по 8-10 попыток
2	64-80	1,6-2,0	8 элементов по 8-10 попыток
3	96-120	1,7-2,2	12 элементов по 8-10 попыток

**Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки**

**в группах НП до года в годичном макроцикле**

<b>МЦ и МКЦ</b>	<b>Направленность</b>	<b>Уровень нагрузки. Виды подготовки</b>
ОП одинарный, втягивающий от 2 до 4 мкц	- долевой адаптации	Средний ОФП – 80% СФП – 20% + ритмика 45 минут – 3 раза в неделю
ОП одинарный, втягивающий от 2 до 4 мкц до 6-8 мкц	- ледовой адаптации	Средний СТП – 30% 30 – 40 минут 2 -3 раза в неделю ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика 40 минут – 2 -3 раза в неделю
ОП одинарный, базовый до 6-8 мкц	- ледовой адаптации; - двигательльно- координационные; - быстрота; - гибкость	Средний СТП – 30% 30 – 40 минут 2 -3 раза в неделю ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика 40 минут – 2 -3 раза в неделю
ОП одинарный, базовый до 16-20 мкц	- техника; - скорость; - скоростно-силовые; - ловкость; - двигательльно- координационные; - гибкость; - общая выносливость	Средний Средне-большой Большой СТП – 30 – 40% 45 минут - 3 раза в неделю ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика 45 минут – 3 раза в неделю
Восстановительный (в качестве переключения после большой нагрузки; После окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	- психоэмоциональная нагрузка; - гибкость; - двигательльно- координационные; - общая выносливость	Небольшой ОФП – 80% СФП – 20% игровой метод

**Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки  
в группах НП свыше двух лет в годичном макроцикле**

<b>МЦ и МКЦ</b>	<b>Направленность</b>	<b>Уровень нагрузки. Виды подготовки</b>
ОП одинарный, втягивающий от 2 мкц	- скорость; - скоростно-силовые; - ловкость; - двигательльно- координационные; - гибкость; - общая выносливость	Средний ОФП – 80% СФП – 20% + хореография ОФП+СФП 45 мин – 5 раз в неделю Хореография – 3 раза в неделю
ОП	- быстрая реакция;	Средний

одинарный, от 2 до 4 мкц	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ловкость;</li> <li>- сила;</li> <li>- специальная выносливость;</li> <li>- общая выносливость;</li> <li>- гибкость</li> </ul>	ОФП – 70% СФП – 30% + хореография 45 минут – 5 раз в неделю Хореография – 3 раза в неделю
ОП одинарный, базовый до 6 мкц	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- двигательно-координационные;</li> <li>- скорость;</li> <li>- скоростно-силовые;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	Средний СТП – 50% 45 минут 5 раз в неделю ОФП – 25% СФП – 25% + хореография 45 минут – 2-3 раза в неделю
ОП одинарный, базовый до 16 мкц	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- скорость;</li> <li>- скоростно-силовые;</li> <li>- ловкость;</li> <li>- двигательно-координационные;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- специальная выносливость;</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	Средне-большой Большой СТП – 70% 45 минут - 6 раз в неделю ОФП – 20% СФП – 10% + хореография 45 минут – 3 раза в неделю
Восстановительный (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психоэмоциональная нагрузка;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- двигательно-координационные;</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	Небольшой ОФП – 80% СФП – 20% игровой метод
СП базовый, ударный (целесообразно включение через два мкц на третий)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- двигательно-координационные;</li> <li>- скоростная выносливость;</li> <li>- скоростно-силовые;</li> <li>- сила;</li> <li>- силовая выносливость;</li> <li>- общая выносливость;</li> <li>- гибкость</li> </ul>	Большой СТП – 70% ОФП – 5% СФО – 25%
СП базовый ординарный (3-4 мкц – для постановки соревновательных программ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- двигательно-координационные;</li> <li>- скорость;</li> <li>- скоростно-силовые;</li> <li>- сила;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- постановка программ</li> </ul>	Средне-большой СТП – 65% ОФП – 5% СФО – 30%
Подводящий одинарный (перед соревновательными мкц)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника + надежность;</li> <li>- скоростно-силовые;</li> <li>- специальная выносливость;</li> <li>- гибкость</li> </ul>	Средний СТП – 80% СФП – 20%
МЦ – контрольный подготовительный (соревновательный) ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника + надежность;</li> <li>- специальная выносливость;</li> <li>- гибкость</li> </ul>	Большой СТП – 85% СФП - 15%

Восстановительный СП (после каждого соревновательного)	- техника; - гибкость; - психоэмоциональная разгрузка	Средний – малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10%
---	---	--

### Виды подготовки, средства и их направленность в группах НП

Вид и средства подготовки (содержания упражнения)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p><b>Специальная техническая подготовка</b></p> <p><i>1-й год освоения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- падать, салиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;</li> <li>- падать, салить и подниматься на льду;</li> <li>- ходьба на месте;</li> <li>- ходьба с продвижением 8 – 10 шагов;</li> <li>- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;</li> <li>- глубокий присед на месте.</li> <li>.....</li> <li>.....</li> <li>- чередование ходьбы с длительным скольжением;</li> <li>- передвижение с приседами;</li> <li>- фонарики 1 вперед – 1 назад;</li> <li>- фонарики вперед: 2-3 подряд;</li> <li>- подскок на двух ногах с места;</li> <li>- змейка вперед и назад: 4-6-8 подряд.</li> <li>.....</li> <li>.....</li> <li>- скольжение вперед 8-10 шагов;</li> <li>- скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);</li> <li>- фонарики вперед 4-6-8 подряд;</li> <li>- фонарики назад 4-6-8 подряд;</li> <li>- остановка плугом вперед;</li> <li>- повороты на двух ногах вперед, назад, на месте;</li> <li>- остановка плугом с продвижением;</li> <li>- слалом вперед.</li> <li>.....</li> <li>.....</li> <li>- основной шаг вперед (отталкивание ребром);</li> <li>- змейка вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);</li> <li>- змейка назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);</li> <li>- повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);</li> </ul>	<p>Занятие, как правило, проводится в форме урока. Основной метод – повторный и игровой.</p> <p>Спортсмены должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой подкладкой либо шлемы для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.</p> <p>Во время проведения занятий родители должны находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей).</p> <p><b>Правильное падение.</b> В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p><b>Правильный подъем.</b> Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать все в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.</p> <p><b>Ходьба в позиции стоя.</b> Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаясь неподвижными в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p><b>Ходьба со скольжением.</b> Маршировать: считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающим ширину бедер). Повторить 5 раз.</p> <p><b>Прыжок на двух ногах на месте.</b> Находясь в положении стоя, руки перед собой, согнув колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза.</p> <p><b>Фонарики с продвижением вперед.</b> Пятки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного прикосновения пальцев.</p> <p><b>Основной шаг (отталкивание и скольжение).</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение назад на одной ноге (дистанция – рост фигуриста) на правой и на левой ноге;</li> <li>- вращение на двух ногах: 2 оборота. ..... .....</li> <li>- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста);</li> <li>- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста);</li> <li>- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;</li> <li>- троечный поворот вперед-наружу с места с обеих ног. ..... .....</li> <li>- дуга назад-наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</li> <li>- дуга назад-внутри (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</li> <li>- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой стрелки с обеих ног;</li> <li>- вращение на одной ноге: 3 оборота;</li> <li>- Т-остановка наружу ребром с обеих ног;</li> <li>- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. ..... .....</li> <li>- троечный поворот вперед-внутри с места на правой и левой ноге;</li> <li>- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;</li> <li>- хоккейный тормоз правой или левой ногой;</li> <li>- подскок козлик;</li> <li>- спираль вперед на правой и левой ноге;</li> <li>- выпад вперед на правой и левой ноге. ..... .....</li> <li>- открытый моухок вперед-внутри с места с правой и левой ноги;</li> <li>- передвижение по кругу ходом назад-наружу с левой и правой ноги;</li> <li>- балетный прыжок с правой или левой ноги (это прыжок в 0,5 оборота, который выполняется с хода назад-наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;</li> <li>- руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняются с руками вниз для концентрации внимания на положение головы и тела;</li> <li>- голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);</li> <li>- колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;</li> <li>- при стартовом отливании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги, и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорой;</li> <li>- необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.</li> </ul> <p><b>На этапе ледовой адаптации</b> длительность и содержание занятий должны варьировать с учетом уровня и особенностей занимающихся в группе, а также корректироваться с учетом эффекта предыдущих занятий.</p> <p><b>На этапе становления навыка скольжения</b> каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Тренировочный материал повторяется на занятии в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагается в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.</p> <p>Традиционно занятие по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительный, основной и заключительный.</p> <p><b>На этапе свыше двух лет</b> - к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, занятиям по обучению техники элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными</p>
--	--

<p>внутри на другую ногу);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой или против часовой стрелки;</li> <li>- вращение винт – модификация для начинающих.</li> </ul> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед-наружу в обе стороны;</li> <li>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед-внутри в обе стороны;</li> <li>- перекидной прыжок с места;</li> <li>- прыжок мазурка с правой или левой ноги (выполняется в 0.5 оборота с хода назад-наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед-наружу).</li> </ul> <p>Пример: исходное положение – правая нога вперед наружу;</p> <p>отталкивание – зубцом левой ноги;</p> <p>приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед-наружу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед-внутри, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад(1), переход на ребро вперед-внутри; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</li> <li>- циркуль вперед-внутри с правой и левой ноги.</li> </ul> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);</li> <li>- дуги вперед-наружу и вперед-внутри: 4-6 подряд;</li> <li>- вращение винт с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);</li> <li>- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;</li> <li>- полиуфлип;</li> <li>- многократные тройки назад-наружу с левой и правой ноги.</li> </ul> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дуги назад-наружу и назад-внутри: 4-6 раз;</li> <li>- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;</li> </ul>	<p>требованиями добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ. Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения), а на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.</p> <p>Для ледовой разминки подбирают упражнения, которые изучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами тренировки и направленностью занятия. Во всех случаях акцент делается на точность техники исполнения шагов.</p> <p>С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляют комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются. На 2-м году освоения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непрерывным условием работы над осанкой. 3-й год характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.</p> <p><b>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2-м и 3-м году.</b></p> <p>Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.</p> <p>При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиций для включения в работу верхней части корпуса. Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжков элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6 ; интервал отдыха зависит от направленности и задач; число повторений в серии – 2-3).</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- спирали вперед-наружу и вперед-внутри по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;</li> <li>- тулуп 1 оборот;</li> <li>- вальсовые тройки с левой и правой ноги;</li> <li>- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);</li> <li>- шоссе вперед по часовой и против часовой стрелки.</li> <li>.....</li> <li>.....</li> <li>- беговые вперед и назад по восьмерке;</li> <li>-сальхов 1 оборот;</li> <li>- дуги вперед с махами: 4-6 раз;</li> <li>- комбинация прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп;</li> <li>- тройки назад-вперед в обе стороны;</li> <li>- вращение винт назад (минимум 3 оборота);</li> <li>- вальс по восьмерке.</li> <li>.....</li> <li>.....</li> <li>- риттбергер 1 об.;</li> <li>- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 об.;</li> <li>- вращение в волчке (минимум 3 оборота);</li> <li>- комбинация спиралей: спираль вперед-внутри; моухок вперед-внутри; спираль назад-наружу (по часовой и против часовой стрелки);</li> <li>- серия шоссе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.</li> <li>.....</li> <li>.....</li> <li>- флип 1 об.;</li> <li>- комбинация прыжков: риттбергер – риттбергер;</li> <li>- серия прыжков: 1 – перекидной – прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении полушпагат с приземлением через рубец на ход вперед-внутри – тулуп 1 оборот;</li> <li>- вращение либела (минимум 3 оборота);</li> <li>- комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум 3 оборота а каждой ноге);</li> <li>- тройка н назад-наружу, моухок вперед-внутри, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</li> </ul>	<p>В соревновательном периоде на 2-м году сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматривается в каждом микроцикле.</p> <p>На 3-м году в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что обусловлено спецификой физиологических особенностей детей данного возраста.</p> <p><b>Моделирование соревновательных ситуаций на 2-м и 3-м году.</b></p> <p>Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моделирование соревновательной разминки;</li> <li>- прокат соревновательных программ на разные трибуны;</li> <li>- прокат в соревновательных костюмах;</li> <li>- прокат после жеребьевки;</li> <li>- моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыка-льного сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др).</li> </ul> <p><b>Методические рекомендации по развитию творческих способностей у детей.</b></p> <p>Обучение техники владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей у детей, исполнительного мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.</p> <p>По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На 3-м году из них составляются танцевальные этюды.</p> <p>Для импровизации используются достаточно грамотно технически основные элементы. Возможна следующая последовательность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предлагается набор элементов, порядок и место их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;</li> <li>- предлагается свободный выбор элементов и музыки;</li> <li>- предлагается образ и музыкальное сопровождение;</li> <li>- предлагается создать образ.</li> </ul> <p>Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном и переходном</p>
--	---

<p>- комбинация спиралей: спираль вперед-наружу, 1 беговой назад, спираль назад-внутри выполняется в обе стороны. ..... .....</p> <p>- прыжок шпагат; - лутц 1 оборот; - комбинация прыжков\6 перекидной – ойлей – сальхов; - аксель; - комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6); - шаг джаксон по часовой и против часовой стрелки. ..... .....</p> <p><i>2-й год освоения</i> (согласно требований квалификации по разряду «Юный фигурист»</p> <p><i>3-й год освоения</i> (согласно требований квалификации по разряду «III юношеский»</p> <p><b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Средства ОФП: - комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы легкой атлетики: Беговые упражнения выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10 – 15 м), с хода (10 – 15 м), переменный бег (30 – 60 м), бег на средние дистанции; прыжки в длину и высоту, метания; - элементы гимнастики (художественной и спортивной); - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр.</p> <p><b>Средства СФП:</b> Комплексы упражнений для развития: - скоростно-силовых качеств; - взрывной силы; - двигательно-координационных способностей; - гибкости; - ритмика</p>	<p>периодах. Комплекс ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На 1-м году освоения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точность позиций и ритма выполнения упражнений. Уже на 1-м году прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>На 2-м году - ранее изученные комплексы выполняются на более высокой интенсивности и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>На 3-м году - начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.</p> <p>Комплексы ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и в качественной обуви. Длительность выполнения от 6 до 40 секунд, скоростно-силовых до 2 минут. Интервалы отдыха до восстановления 3 – 6 минут в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит развитию быстроты, ловкости. Количество переключений должно возрастать.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>Большое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>
---	--

-хореография.

#### 4.2 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп учебно - тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

При построении годового макроцикла подготовки структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. Возможно построение одного- и двухволнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируется в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их возраста. Наиболее эффективно будет варьирование различных типов микроциклов.

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

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

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

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

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

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

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

#### Направленность и уровень нагрузки в микроциклах по периодам подготовки в годовом макроцикле УТ(СС)

МКЦ	Направленность воздействия	Уровень нагрузки. Виды подготовки
<b>I. Подготовительный период</b>		
<i>1. Общеподготовительный этап</i>		
ОП ординарный	- скорость; - скоростно-силовая подготовка;	Средний ОФП – 70%

втягивающий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ловкость;</li> <li>- двигательно-координационные способности;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	СФП – 30%
ОП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скорость;</li> <li>- скоростно-силовая подготовка;</li> <li>- ловкость;</li> <li>- двигательно-координационные способности;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	Средний ОФП – 60% СФП – 40%
ОП ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота реакции;</li> <li>- ловкость;</li> <li>- сила;</li> <li>- специальная выносливость;</li> <li>- общая выносливость;</li> <li>-гибкость</li> </ul>	Большой ОФП – 50% СФП – 50%
<i>2. Специально-подготовительный этап</i>		
СП ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростно-силовая реакция;</li> <li>- скоростная выносливость;</li> <li>- двигательно-координационные способности;</li> <li>- специальная выносливость;</li> <li>- общая выносливость;</li> <li>- гибкость</li> </ul>	Большой ОФП – 60% СФП – 40%
Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гибкость;</li> <li>- двигательно-координационные способности;</li> <li>- общая выносливость;</li> </ul>	Небольшой ОФП – 60% СФП – 40%
СП базовый ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- двигательно-координационные способности;</li> <li>- скорость;</li> <li>- скоростно-силовая подготовка;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СФП – 30%
СП базовый ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- двигательно-координационные способности;</li> <li>- скорость;</li> <li>- скоростно-силовая подготовка;</li> <li>- сила;</li> <li>- гибкость</li> </ul>	Средне – большой СТП – 60% ОФП – 10% СФП – 30%
СП базовый ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- двигательно-координационные способности;</li> <li>- скоростная выносливость;</li> <li>- скоростно-силовая подготовка;</li> <li>- сила;</li> <li>- силовая выносливость;</li> <li>- общая выносливость;</li> </ul>	Большой СТП – 60% ОФП – 5% СФП – 35%

	- гибкость	
Восстановительный	- общая выносливость; - гибкость	Малый ОФП – 50% СФП – 50%
СП базовый ординарный	- техника; - двигательно-координационные способности; - скорость; - скоростно-силовая подготовка; - сила; - гибкость; - постановка программ	Средне - большой СТП – 60% ОФП – 5% СФП – 30%
СП базовый ударный	- техника; - постановка программ; - двигательно-координационные способности; - скоростная выносливость; - скоростно-силовая подготовка; - сила; - силовая выносливость; - общая выносливость; - гибкость	Большой СТП – 70% ОФП – 5% СФП – 25%
Восстановительный	- техника; - постановка программ; - общая выносливость; - гибкость; - психоэмоциональная разгрузка	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СТП – 30%
СП базовый ординарный	- техника; - постановка программ; - контроль; - двигательно-координационные способности; - скоростно-силовая подготовка; - сила; - гибкость	Средне - большой СТП – 70% ОФП – 5% СФП – 25%
МЦ – контрольно-подготовительный СП ударный	- техника; - двигательно-координационные способности; - специальная выносливость; - сила; - гибкость	Малый СТП – 70% ОФП – 5% СФП – 5%
Восстановительный	- общая выносливость; - гибкость; - психоэмоциональная разгрузка - постановка программ;	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СТП – 30%
СП ординарный	- техника; - постановка программ; - скоростно-силовая выносливость; - прыжковая выносливость; - гибкость; - общая выносливость	Средний СТП – 70% ОФП – 5% СФП – 25%
Восстановительный	- гибкость;	Малый

	- восстановительные мероприятия	СТП – 70% ОФП – 5% СФП – 25%
Подводящий ординарный	- техника + надежность; - скоростно-силовая выносливость; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
МЦ – контрольно- подготовительный (соревновательный) ударный	- техника + надежность; - специальная выносливость; - гибкость	Околопредельный СТП – 85% СФП – 15%
Восстановительный СП	- техника; - гибкость; - психоэмоциональная разгрузка	Средний малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10%
СП ординарный	- техника; - скоростно-силовая выносливость; - прыжковая выносливость; - гибкость; - общая выносливость	Средний СТП – 70% ОФП – 5% СФП – 25%
СП ударный	- техника + надежность; - прыжковая выносливость; - специальная и скоростная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
СП ординарный	- техника; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - гибкость; - исполнительное мастерство	Средний СТП – 75% ОФП – 5% СФП – 20%
МЦ – контрольно- подготовительный (моделирующий)	- техника + надежность; - исполнительное мастерство; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 75% СФП – 25%
Восстановительный	- общая выносливость; (кроссовый восстановительный бег, плавание); - гибкость; - восстановительные мероприятия	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
<b><i>II. Соревновательный период</i></b>		
Подводящий ординарный	- техника + надежность; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
Соревновательный	- техника + надежность; - специальная выносливость; - гибкость	Предельный СТП – 90% СФП – 10%
Восстановительный	- восстановительные мероприятия; - гибкость	Небольшой

Подводящий	- техника + надежность; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
Соревновательный	- техника + надежность; - специальная выносливость; - гибкость	Предельный СТП – 90% СФП – 10%
Восстановительный	- восстановительные мероприятия; - гибкость	Небольшой
Подводящий ординарный	- техника + надежность; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
Соревновательный	- техника + надежность; - специальная выносливость; - гибкость	Предельный СТП – 90% СФП – 10%
Восстановительный	- восстановительные мероприятия	Малый
СП ординарный	- техника; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - специальная выносливость; - гибкость	Средний СТП – 70% ОФП – 5% СФП – 25%
Подводящий ординарный	- техника + надежность; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
Соревновательный	- техника + надежность; - специальная выносливость; - исполнительное мастерство; - гибкость	Предельный СТП – 90% СФП – 10%
Восстановительный	- общая выносливость; (кроссовый восстановительный бег, плавание); - гибкость; - восстановительные мероприятия	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
СП ординарный	- техника; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - гибкость; - исполнительное мастерство	Средне – большой СТП – 75% ОФП – 5% СФП – 20%
СП ординарный	- техника; - прыжковая выносливость; - гибкость; - исполнительное мастерство	Средне – большой СТП – 75% ОФП – 5% СФП – 20%

Подводящий	- надежность; - исполнительное мастерство; - скоростно-силовая выносливость; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
Подводящий	- техника + надежность; - исполнительное мастерство; - скоростно-силовая выносливость; - специальная выносливость; - гибкость, координация	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
Соревновательный	- техника + надежность; - специальная выносливость; - исполнительное мастерство; - гибкость	Предельный СТП – 90% СФП – 10%
Восстановительный	- общая выносливость; (кроссовый восстановительный бег, плавание); - гибкость; - восстановительные мероприятия	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
<b><i>III. Переходный период</i></b>		
СП ординарный восстановительный	- техника; - двигательно-координационная; - гибкость; - общая выносливость; - медицинский контроль; - лечебно-профилактические мероприятия	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СФП – 30%
СП ординарный	- техника; - двигательно-координационная; - скоростно-силовая выносливость; - скорость; - скоростно-силовая подготовка; - гибкость; - общая выносливость	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СФП – 30%
Восстановительный	- техника; - двигательно-координационная; - гибкость; - импровизация; - общая выносливость	Средний СТП – 70% ОФП – 10% СФП – 20%
СП ординарный	- техника; - двигательно-координационная; - скорость; - скоростно-силовая подготовка; - гибкость; - постановочная работа; - общая выносливость	Средний СТП – 70% ОФП – 10% СФП – 20%
Восстановительный	- техника; - двигательно-координационная; - гибкость; - общая выносливость; - лечебно-профилактические мероприятия	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СФП – 30%
<b>МКЦ</b>	<b>Направленность воздействия</b>	<b>Уровень нагрузки. Виды подготовки</b>

<i><b>IV. Подготовительный период</b></i>		
<i>3. Общеподготовительный этап</i>		
ОП ординарный втягивающий	- скорость; - скоростно-силовая подготовка; - ловкость; - двигательно-координационные способности; - гибкость; - общая выносливость	Средний ОФП – 70% СФП – 30%
ОП ординарный	- скорость; - скоростно-силовая подготовка; - ловкость; - двигательно-координационные способности; - гибкость; - общая выносливость	Средний ОФП – 60% СФП – 40%
ОП ударный	- быстрота реакции; - ловкость; - сила; - специальная выносливость; - общая выносливость; -гибкость	Большой ОФП – 50% СФП – 50%
<i>4. Специально-подготовительный этап</i>		
СП ударный	- скоростно-силовая реакция; - скоростная выносливость; - двигательно-координационные способности; - специальная выносливость; - общая выносливость; - гибкость	Большой ОФП – 60% СФП – 40%
Восстановительный	- гибкость; - двигательно-координационные способности; - общая выносливость;	Небольшой ОФП – 60% СФП – 40%
СП базовый ординарный	- техника; - двигательно-координационные способности; - скорость; - скоростно-силовая подготовка; - гибкость; - общая выносливость	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СФП – 30%
СП базовый ординарный	- техника; - двигательно-координационные способности; - скорость; - скоростно-силовая подготовка; - сила; - гибкость	Средне – большой СТП – 60% ОФП – 10% СФП – 30%
СП базовый ударный	- техника; - двигательно-координационные способности; - скоростная выносливость;	Большой СТП – 60% ОФП – 5% СФП – 35%

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростно-силовая подготовка;</li> <li>- сила;</li> <li>- силовая выносливость;</li> <li>- общая выносливость;</li> <li>- гибкость</li> </ul>	
Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общая выносливость;</li> <li>- гибкость</li> </ul>	<p>Малый ОФП – 50% СФП – 50%</p>
СП базовый ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- двигательльно-координационные способности;</li> <li>- скорость;</li> <li>- скоростно-силовая подготовка;</li> <li>- сила;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- постановка программ</li> </ul>	<p>Средне - большой СТП – 60% ОФП – 5% СФП – 30%</p>
СП базовый ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- постановка программ;</li> <li>- двигательльно-координационные способности;</li> <li>- скоростная выносливость;</li> <li>- скоростно-силовая подготовка;</li> <li>- сила;</li> <li>- силовая выносливость;</li> <li>- общая выносливость;</li> <li>- гибкость</li> </ul>	<p>Большой СТП – 70% ОФП – 5% СФП – 25%</p>
Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- постановка программ;</li> <li>- общая выносливость;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- психоэмоциональная разгрузка</li> </ul>	<p>Средний СТП – 60% ОФП – 10% СТП – 30%</p>
СП базовый ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- постановка программ;</li> <li>- контроль;</li> <li>- двигательльно-координационные способности;</li> <li>- скоростно-силовая подготовка;</li> <li>- сила;</li> <li>- гибкость</li> </ul>	<p>Средне - большой СТП – 70% ОФП – 5% СФП – 25%</p>
МЦ – контрольно-подготовительный СП ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- двигательльно-координационные способности;</li> <li>- специальная выносливость;</li> <li>- сила;</li> <li>- гибкость</li> </ul>	<p>Малый СТП – 70% ОФП – 5% СФП – 5%</p>
Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общая выносливость;</li> <li>- гибкость;</li> <li>- психоэмоциональная разгрузка</li> <li>- постановка программ;</li> </ul>	<p>Средний СТП – 60% ОФП – 10% СТП – 30%</p>
СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- постановка программ;</li> <li>- скоростно-силовая выносливость;</li> </ul>	<p>Средний СТП – 70% ОФП – 5%</p>

	- прыжковая выносливость; - гибкость; - общая выносливость	СФП – 25%
Восстановительный	- гибкость; - восстановительные мероприятия	Малый СТП – 70% ОФП – 5% СФП – 25%
Подводящий ординарный	- техника + надежность; - скоростно-силовая выносливость; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
МЦ – контрольно- подготовительный (соревновательный) ударный	- техника + надежность; - специальная выносливость; - гибкость	Околопредельный СТП – 85% СФП – 15%
Восстановительный СП	- техника; - гибкость; - психоэмоциональная разгрузка	Средний малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10%
СП ординарный	- техника; - скоростно-силовая выносливость; - прыжковая выносливость; - гибкость; - общая выносливость	Средний СТП – 70% ОФП – 5% СФП – 25%
СП ударный	- техника + надежность; - прыжковая выносливость; - специальная и скоростная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
СП ординарный	- техника; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - гибкость; - исполнительное мастерство	Средний СТП – 75% ОФП – 5% СФП – 20%
МЦ – контрольно- подготовительный (моделирующий)	- техника + надежность; - исполнительное мастерство; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 75% СФП – 25%
Восстановительный	- общая выносливость; (кроссовый восстановительный бег, плавание); - гибкость; - восстановительные мероприятия	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
<b><i>V. Соревновательный период</i></b>		
Подводящий ординарный	- техника + надежность; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
Соревновательный	- техника + надежность;	Предельный

	- специальная выносливость; - гибкость	СТП – 90% СФП – 10%
Восстановительный	- восстановительные мероприятия; - гибкость	Небольшой
Подводящий	- техника + надежность; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
Соревновательный	- техника + надежность; - специальная выносливость; - гибкость	Предельный СТП – 90% СФП – 10%
Восстановительный	- восстановительные мероприятия; - гибкость	Небольшой
Подводящий ординарный	- техника + надежность; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
Соревновательный	- техника + надежность; - специальная выносливость; - гибкость	Предельный СТП – 90% СФП – 10%
Восстановительный	- восстановительные мероприятия	Малый
СП ординарный	- техника; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - специальная выносливость; - гибкость	Средний СТП – 70% ОФП – 5% СФП – 25%
Подводящий ординарный	- техника + надежность; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
Соревновательный	- техника + надежность; - специальная выносливость; - исполнительное мастерство; - гибкость	Предельный СТП – 90% СФП – 10%
Восстановительный	- общая выносливость; (кроссовый восстановительный бег, плавание); - гибкость; - восстановительные мероприятия	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
СП ординарный	- техника; - скоростно-силовая выносливость; - двигательно-координационные способности; - гибкость; - исполнительное мастерство	Средне – большой СТП – 75% ОФП – 5% СФП – 20%

СП ординарный	- техника; - прыжковая выносливость; - гибкость; - исполнительное мастерство	Средне – большой СТП – 75% ОФП – 5% СФП – 20%
Подводящий	- надежность; - исполнительное мастерство; - скоростно-силовая выносливость; - специальная выносливость; - гибкость	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
Подводящий	- техника + надежность; - исполнительное мастерство; - скоростно-силовая выносливость; - специальная выносливость; - гибкость, координация	Средне – большой СТП – 80% СФП – 20%
Соревновательный	- техника + надежность; - специальная выносливость; - исполнительное мастерство; - гибкость	Предельный СТП – 90% СФП – 10%
Восстановительный	- общая выносливость; (кроссовый восстановительный бег, плавание); - гибкость; - восстановительные мероприятия	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
<b><i>VI. Переходный период</i></b>		
СП ординарный восстановительный	- техника; - двигательно-координационная; - гибкость; - общая выносливость; - медицинский контроль; - лечебно-профилактические мероприятия	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СФП – 30%
СП ординарный	- техника; - двигательно-координационная; - скоростно-силовая выносливость; - скорость; - скоростно-силовая подготовка; - гибкость; - общая выносливость	Средний СТП – 60% ОФП – 10% СФП – 30%
Восстановительный	- техника; - двигательно-координационная; - гибкость; - импровизация; - общая выносливость	Средний СТП – 70% ОФП – 10% СФП – 20%
СП ординарный	- техника; - двигательно-координационная; - скорость; - скоростно-силовая подготовка; - гибкость; - постановочная работа; - общая выносливость	Средний СТП – 70% ОФП – 10% СФП – 20%
Восстановительный	- техника; - двигательно-координационная; - гибкость;	Средний СТП – 60% ОФП – 10%

	- общая выносливость; - лечебно-профилактические мероприятия	СФП – 30%
--	---	-----------

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

Дни МКЦ	Направленность воздействия	Уровень нагрузки
1	- содействие развитию скоростных способностей; - обучение и совершенствование техники скоростных упражнений; - развитие гибкости и двигательно-координационных способностей	Средний
2	-содействие развитию скоростно-силовых способностей; - обучение и совершенствование техники скоростно-силовых упражнений; - развитие гибкости и двигательно-координационных способностей	Большой
3	- содействие развитию силовых и скоростно-силовых способностей; - развитие гибкости и двигательно-координационных способностей	Средний
4	- содействие развитию специальной выносливости; - развитие гибкости и двигательно-координационных способностей	Большой
5	- содействие развитию общей выносливости и творческих способностей	Средний
6	- игровой день	Небольшой

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

Дни МКЦ	Направленность воздействия	Уровень нагрузки
1	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию скоростных способностей; - обучение и совершенствование техники скоростных упражнений на льду; - развитие гибкости и двигательно-координационных способностей	Средний
2	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию скоростно-силовых способностей на льду; - развитие гибкости и двигательно-координационных способностей	Средний
3	- обучение и совершенствование техники основных	Большой

	<p>групп элементов одиночного катания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие развитию силовых и скоростных способностей на льду;</li> <li>- развитие гибкости и двигательно-координационных способностей</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания;</li> <li>- содействие развитию специальной выносливости на льду;</li> <li>- развитие гибкости и двигательно-координационных способностей</li> </ul>	Большой
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания;</li> <li>- содействие развитию общей выносливости и творческих способностей</li> </ul>	Средний
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие развитию общей творческих способностей (элементы ледовой хореографии)</li> </ul>	Средний

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

<b>Дни МКЦ</b>	<b>Направленность воздействия</b>	<b>Уровень нагрузки</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания;</li> <li>- содействие развитию скоростных способностей на льду;</li> <li>- развитие гибкости и двигательно-координационных способностей</li> </ul>	Средний
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ;</li> <li>- содействие развитию скоростно-силовых способностей на льду;</li> <li>- развитие гибкости и двигательно-координационных способностей</li> </ul>	Средний
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания;</li> <li>- содействие развитию скоростно-силовых способностей и специальной выносливости;</li> <li>- постановка и совершенствование соревновательных программ;</li> <li>- развитие гибкости и двигательно-координационных способностей</li> </ul>	Большой
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания;</li> <li>- содействие развитию специальной выносливости на льду;</li> <li>- постановка соревновательных программ;</li> <li>- развитие гибкости и двигательно-координационных способностей</li> </ul>	Средний
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники и контроль основных</li> </ul>	Большой

	групп элементов соревновательных программ; - совершенствование соревновательных программ; - содействие развитию специальной выносливости и гибкости	
6	- совершенствование исполнительного мастерства соревновательных программ; - содействие развитию творческих способностей; - содействие развитию общей выносливости и гибкости	Средний

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

Дни МКЦ	Направленность воздействия	Уровень нагрузки
1	- совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - совершенствование соревновательных программ; - развитие гибкости и двигательно-координационных способностей	Средний
2	- совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ; - совершенствование соревновательных программ; - развитие гибкости	Средний
3	- моделирование соревновательной деятельности; - развитие гибкости	Большой
4	- моделирование соревновательной деятельности; - развитие гибкости	Большой
5	- совершенствование исполнительного мастерства соревновательных программ; - развитие гибкости; - психоэмоциональная разгрузка	Небольшой
6	- совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ; - совершенствование отдельных фрагментов соревновательных программ; - развитие гибкости	Средний

**Средства подготовки ОФП-СФП  
подготовительного и переходного периода для УТ(СС)**

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	<b>Элементы легкой атлетики:</b> - многоскоки; - челночный бег; - бег с ускорением; - бег с хода;	20-30 м x 2 10 м x 4 30 м 30 м	Быстрота, скоростно-силовая выносливость, специальная выносливость, сила,

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с изменением фронта, направления и скорости движения;</li> <li>- метания;</li> <li>- подтягивание;</li> <li>- отжимание;</li> <li>- упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам и со скручиванием; лодочка; удержание позы лодочки;</li> <li>- прыжки со скакалкой: двойные; тройные; комбинация;</li> <li>- прыжки в высоту и длину;</li> <li>- упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться на 1 оборот, поймать (вправо, влево)</li> </ul>	<p>25-30-60 м</p> <p>10-15 раз</p> <p>2-3 подхода</p> <p>2-3 подхода</p> <p>2-3 подхода</p> <p>2-3 подхода</p> <p>3-4 подхода</p> <p>20-30 с</p> <p>2-3 подхода</p> <p>2-3 подхода</p> <p>20 раз</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин 30 с</p> <p>5-7 раз</p>	<p>быстрота реакции, координация, подвижность в суставах</p>
	<p><b>Элементы гимнастики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- колесо;</li> <li>- кувырки;</li> <li>- мостик;</li> <li>- ходьба в мостике;</li> <li>- переворот через стойку в мостик;</li> <li>- шпагаты</li> </ul> <p><b>Большой теннис</b></p> <p><b>Волейбол</b></p> <p><b>Баскетбол</b></p>	<p>5-10 раз</p> <p>1 ч</p> <p>40 мин</p> <p>40 мин</p>	<p>Координация, гибкость, подвижность в суставах, быстрота реакции</p> <p>Скорость, быстрота реакции, специальная выносливость, выносливость, психоэмоц. разгрузки</p>
<b>СФП</b>	<p><b>Круговая тренировка (программный бег)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя;</li> <li>- скрестный бег в обе стороны;</li> <li>- туры вправо-влево с выездом;</li> <li>- бедуинский;</li> <li>- ускорение;</li> <li>- упражнения на пресс;</li> <li>- упражнения для мышц спины;</li> <li>- бег спиной, взгляд через правое плечо;</li> <li>- отжимание;</li> <li>- прыжки вверх;</li> <li>- бег спиной, взгляд через левое плечо;</li> <li>- многоскоки;</li> <li>- упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться на 1 оборот, поймать (вправо, влево);</li> </ul>	<p>10-15 мин</p> <p>15 м</p> <p>8 раз</p> <p>2 раза</p> <p>15 м</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>10 м</p> <p>15 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>10 м</p> <p>15 м</p> <p>5 x 5</p> <p>5 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>20-30 раз</p>	<p>Скоростно-силовая подготовка, специальная выносливость, двигат.-координац., психоэмоциональная разгрузка</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед;</li> <li>- прыжки со скакалкой: двойные – тройные;</li> <li>- туры с выездом;</li> <li>- 2 аксель подряд;</li> <li>- бег с максимальной скоростью</li> </ul> <p>Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3 – 6 мин</p>	<p>3 раза 3 раза 200 м 2 подхода</p>	
<p><b>СФП</b> Имитационные упражнения</p>	<p>Туры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двойные;</li> <li>- два двойных подряд;</li> <li>- 2,5 оборота;</li> <li>- 3-е и более;</li> <li>- тур с выездом 2-2,5 оборота;</li> <li>- 2 аксель;</li> </ul> <p>Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке – справа</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- собрать в группировку со скручением туловища;</li> <li>- бедуинский, подряд в обе стороны;</li> <li>- удержание позы выезда с левой и правой ноги;</li> <li>- комбинированное вращение: ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета)</li> </ul>	<p>5-6 раз 3-5 раз 4-5 раз 5 раз 2-3 раза 7 раз 10-15 раз</p> <p>5-7 раз 10 раз 3-5 раз 30 с 1 мин 1 мин 30с</p>	
<p><b>Хореография</b></p>	<p>Классический экзерсис Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский) Джаз-класс (модерн)</p>	<p>2-3 раза 20-30 мин</p> <p>1 час</p>	<p>Координация равновесия, сила мышц, ориентирование в пространстве. Развитие ритма, танцевальности, создание образа, выразительность движений, владение телом. Характерность создания образа, совершенствование выразительности движений</p>

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

Направленность	Содержаний средств	Дозировка в одном
----------------	--------------------	-------------------

упражнений		тренировочном занятии
Сила	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на количество раз до предела (до отказа от работы): подтягивание;</li> <li>отжимание;</li> <li>- работа с отягощением (внешним и собственным телом); метание предметов (влево, вправо, назад);</li> <li>упражнения на пресс (прямых и косых мышц);</li> <li>- упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием);</li> <li>- удержание позы</li> </ul>	<p style="text-align: center;">15 раз 20 раз</p> <p style="text-align: center;">10-15 x 3 раза</p> <p style="text-align: center;">10-20-30-45 с</p>
Скоростно-силовая подготовка	<p>Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание;</li> <li>- отжимание;</li> <li>- пистолетик;</li> <li>- упражнения на пресс;</li> <li>- упражнения для мышц спины;</li> <li>- многоскоки;</li> <li>- многоскоки на максимальную дальность;</li> <li>- прыжковые упражнения на стопу</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10-15 с 15 с 5 с 10 раз x 3 30 с 20-30 м 20-30 м 20-30 м</p>
Скорость	<p>Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>двойные прокруты;</li> <li>комбинация (2 x 2-х на двух; 2 x 2-х на каждой; 1 x 3-й);</li> <li>тройные прокруты;</li> <li>- бег с ускорением;</li> <li>- бег с хода;</li> <li>- челночный бег;</li> <li>- упражнения с резиной</li> </ul>	<p style="text-align: center;">До падения скорости До падения скорости До падения скорости До падения скорости 30 м 30 м 10 м x 4 10-15 раз</p>
Скоростная выносливость	<p>Все упражнения на скорость, на время, на количество поворотов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговые упражнения;</li> <li>- комбинированный бег;</li> <li>- бег с изменением направления и фронта движения;</li> <li>- бег с изменением скорости;</li> <li>- в круговой тренировке скоростно-силовые и силовые упражнения на скорость</li> </ul>	
Специальная выносливость	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в круговой тренировке имитационные упражнения;</li> <li>- на фронте усталости упражнения на ловкость и сложнокоординированные упражнения;</li> <li>- скоростно-силовые упражнения</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Комплексы длительностью от 2-3 до 5-8 мин</p>
Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры;</li> <li>- эстафеты;</li> <li>- упражнения с теннисным мячом;</li> <li>- упражнения со скакалкой;</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- кувырки (вперед, назад);</li> <li>- колесо (правым и левым боком);</li> <li>- мостики;</li> </ul>	<p style="text-align: center;">20-30 мин 20-30 мин 20 мин 7-10 мин 20-30 мин 3 x 3 5 x 5 5-7</p>

	- перевороты через стойку и мостик	5 раз
Быстрота реакции	- выполнение упражнений по команде; - выполнение упражнений из нестандартных положений; - скакалка: 3-е прокруты; - туры на максимальное количество оборотов; - прыгивание с выпрыгиванием	5 с 5 раз 7-10 раз
Двигательно-координационная подготовка	- туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов); - туры с изменением позиций; - круговые вращения туловищем со скакалкой; - тур (8 x 8); - удержание позы выезд на время; - имитационные упражнения; - хореография; - комбинация на скакалке; - беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения; - гимнастические упражнения; - спортивные и подвижные игры; - плавание; - ОРУ; - стойка на руках; - комбинированное вращение	5 x 5 5-7 раз 2 раз 30 с – 1 мин – 1 мин 30 с 10-15 мин 1ч 1 мин 30 с 25-30 с
Гибкость	- активная и пассивная гибкость; - мостики; - шпагаты; - бильман; - захваты ноги из положения ласточки	

#### 4.3 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте.

культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			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 инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	$\approx 600/960$		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	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**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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».

## VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

наличие площадки для фигурного катания на коньках;

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н;

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Минибатут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

№	Наименование	Един	Расчетная	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	------	-----------	-----------------------------

п/п		ица измерения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1

обеспечение спортивной экипировкой:

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

#### 6.2 Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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 22.05.2022, 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обусловлены дополнительными профессиональными программами (курсы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет в соответствии с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель».

## VII ЛИТЕРАТУРА

1. *Агапова В. В.* Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод, совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003.
2. *Агапова В.В.* Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе / Обл. метод, совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004.
3. *Варданян А.Н.* Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994.
4. *Великая Е.А.* Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: Метод, рекомендации. - Челябинск, 1989.
5. *Гришина М.В.* Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: Автореф. канд. дис. - М., 1975.
6. *Горбунова Г.М., Гришина М.В., Ляссотович С.И. и др.* О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию: Метод, письмо. - Москва: ВНИИФК, 1969.
7. *Ирошникова Н.И., Жгун Е.В.* Структура недельного микроцикла н; этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
8. *Коган А.И.* Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд. дис. — Омск, 1984.
9. Концепция развития физической культуры и спорта в России» Федерации на период до 2005 года // ТиПФК. - 2001. - № 4.
10. *Корешев И.А.* Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
11. *Король С. В., Фадеева Н.А.* Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. - Пермь, 2000.
12. *Кофман А.Б.* Воспитательная работа с юными спортсменами Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994.
13. *Лантев А.П., Полиевский С.А.* Восстановительные мероприятия Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М. ФиС, 1990.
14. *Лосева ИИ.* Применение игрового метода тренировки в подготовка юных фигуристов // Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. — Минск 1986.
15. *Ляссотович С.И.* Особенности телосложения фигуристов // Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции. - Омск, 1989.
16. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. М.: ФиС 1991.
17. *Медведева И. М.* Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании: Автореферат канд. дис. - Киев, 1985.
18. *Мишин А.Н.* Прыжки в фигурном катании. - М.: ФиС, 1976.
19. *Панов Г.М.* Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев // Конькобежный спорт: Сборник научно-методических статей. - М.: ЗАО ФОН, 2005.
20. *Поздняков А. В.* Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации: Автореф. канд. дис. - М., 2004.
21. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию за коньках. 2003-2004 гг.
22. *Саная М. В.* Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата: Автореф. снд. дис. - М., 1983.
23. *Скуратова Т.В., Тихомиров А.К.* Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: Методические рекомендации. - Малаховка, 1987.

24. *Стенин Б.А.* Тренировка в среднегорье как фактор повышения зффективности тренировочного процесса // На коньках к победе. - М.: Г. Принт, 2001.
25. *Ступень М.П.* Нормирование нагрузок и эффективность скоростно- силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. дис. — Минск: БГИФК, 988.
26. *Ступень М.П.* Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста // Материалы респ. науч.-метод, конф. - Минск, 1986.
27. *Тихомиров А. К.* Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: Метод. рекомендации. - М., 1983.
28. *Тихомиров А.К., Кузнецов А. В.* Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. - Малаховка: МОГИФК, 1989.
29. *Тузова Е.Н.* Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР; ВНИИФК. -М. 1990.

### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы(Москомспорт)  
(<http://sport.mos.ru>)
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ  
«ЦСТиСК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
4. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ХОККЕЮ И ФИГУРНОМУ  
КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ" МАМАДЫШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**, Шевяхов Илья Александрович, Директор

**03.02.26** 16:28  
(MSK)

Сертификат C62A255F76E05B187B14B03B75A8F66F