****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Общие положения | 3 |
| 1.1 | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 1.2 | Цели Программы | 3 |
| 2 | Характеристика программы | 3 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 4 |
| 2.2 | Объем Программы | 5 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения по Программе | 5 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 7 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 9 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 12 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 15 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| 3 | Система контроля | 17 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения Программы | 17 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения Программы | 19 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки | 20 |
| 4 | Рабочая программа | 23 |
| 4.1 | Описание учебно-тренировочного процесса | 23 |
| 4.2 | Учебно-тематический план | 33 |
| 5 | Условия реализации Программы | 40 |
| 5.1 | Материально-технические условия | 40 |
| 5.2 | Кадровые условия | 43 |
| 5.3 | Информационно-методические условия | 44 |

1. **Общие положения**

**1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа). Программа предназначена для организации в Учреждении образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 года № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1309 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «фигурное катание на коньках».

**1.2. Цели Программы**

Цели Программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Задачи Программы:

- выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков;

- развивать у обучающихся физические качества, способности;

- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;

- укреплять здоровье;

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни; - формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;

- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**II. Характеристика Программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 20 декабря текущего года. Набор осуществляется на основании индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимся необходимых нормативов. Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки определены в таблицах № 10-13.

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица № 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 | 3 | 6 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 3 |
| Для спортивной дисциплины «одиночное катание» | | | |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «парное катание», «танцы на льду» | | | |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |

**2.2 Объем Программы**

Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 2.

Таблица №2

Объем Программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | | До трех лет | | | Свыше трех лет | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | 8 | 12 | 14 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 28 |
| Общее количество часов в год | 416 | 624 | 728 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1144 | 1248 | 1456 |

**2.3. Виды (формы) обучения по Программе**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия – виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки, представлены в таблице № 3;

- спортивные соревнования – объем соревновательной деятельности определен в таблице № 4.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 | |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 | |
| Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | | - |
| 2.5. | Учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | | |

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Юноши (мужчины) | | | | | | |
| Контрольные | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Основные | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 6 |

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 «фигурное катание на коньках»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем часов учебно-тренировочной работы по видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этапы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Первый год | Второй год | Третий год | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Пятый  год |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| 8 | 12 | 14 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 28 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| 10 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 107 | 125 | 146 | 88 | 108 | 123 | 104 | 114 | 120 | 146 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 58 | 96 | 109 | 126 | 141 | 171 | 170 | 198 | 120 | 132 |
| 3 | Спортивные соревнования | 4 | 6 | 4 | 14 | 17 | 19 | 73 | 80 | 112 | 146 |
| 4 | Техническая подготовка | 150 | 248 | 305 | 314 | 364 | 390 | 416 | 468 | 562 | 728 |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 5 | 6 | 6 | 11 | 15 | 15 | 10 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 10 | 10 | 10 | 16 | 16 | 20 | 10 |
| 7 | Психологическая подготовка | 1 | 3 | 1 | 4 | 5 | 6 | 10 | 10 | 12 | 10 |
| 8 | Хореографическая подготовка | 83 | 130 | 145 | 146 | 156 | 182 | 208 | 208 | 175 | 130 |
| 9 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 5 | 3 | 3 | 3 |
| 10 | Инструкторская практика | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 32 | 40 |
| 11 | Судейская практика | 2 | 2 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 30 | 32 |
| 12 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 2 | 5 | 6 | 6 | 8 | 10 | 20 | 30 |
| 13 | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 3 | 5 | 7 | 7 | 8 | 10 | 27 | 39 |
| Общее количество часов в год | | 416 | 624 | 728 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1144 | 1248 | 1456 |

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, утвержденный локально-нормативным актом Учреждения. Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется 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. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов. Календарный план воспитательной работы размещен в таблице № 6.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | май-август |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе | ноябрь-декабрь |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | апрель-май |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | январь-февраль |
| 2.3 | Соблюдение требований техники безопасности | **Проведение занятий, бесед на темы:**  **-** инструктаж по технике безопасности;  **-** правила поведения на территории спортивного объекта;  **-** соблюдение техники безопасности на водоемах | март |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.  Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации.  Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований. | апрель-май |
| 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 | апрель-октябрь |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - 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 | май-август |

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в таблице № 7.

Таблица № 7

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»  3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь  1 раз в год  1 раз в месяц  ноябрь  декабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей). |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Антидопинговая викторина «Играй честно»  3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»  4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь  По назначению  октябрь  декабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | январь  1-2 раза в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода  спортивной  подготовки  тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Инструкторская и судейская практика  проводится на занятиях и вне занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневники самоконтроля, где ведется учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрируются результаты выступления на спортивных соревнованиях, делается их анализ. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и проводят занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований, проводимых Учреждением.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1. Освоение методики проведения учебно- тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 4. Подбор упражнений для совершенствования техники выполнения движения 5. Ведение дневника самоконтроля | Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий | 1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя |
| 3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории | 1. Судейство официальных спортивных соревнований 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи |

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

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1. | Рациональное питание:   * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);   соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы:   1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции | В течение всего периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося  По назначению врача |
| 3. | Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала | В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося |

Объемы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки и определены в годовом учебно-тренировочном плане. Конкретный объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяют тренер-преподаватель и врач, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

**III. Система контроля**

**3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся 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;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки.

**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 (испытания)   
по видам спортивной подготовки;

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

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

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта   
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки определен в таблице № 4.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами аттестации являются: достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы; определение перспектив дальнейшей учебно-тренировочной работы с обучающимися; определение этапа подготовленности обучающихся; получение объективной информации для подготовки локального нормативного акта о переводе обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки; выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать требованиям к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам   
спортивной подготовки**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «фигурное катание на коньках», уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания). Нормативы представлены в таблицах № 10-13.

Таблица № 10

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года  обучения | | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | | | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | | | | не более | |
| 6,9 | | | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | | не более | |
| 10,3 | | | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | не менее | |
| 7 | | | 4 | 10 | 6 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | не менее | |
| +1 | | | +3 | +3 | +5 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | не менее | |
| 110 | | | 105 | 120 | 115 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1 | Прыжки на скакалке на двух ногах (1 мин) | количество раз | не менее | | | | не менее | |
| 65 | | | | 68 | |
| 2.2 | Прыжки на скакалке на одной ноге (1 мин) | количество раз | не менее | | | | не менее | |
| 30 | | | | 35 | |
| 2.3 | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | см | не менее | | | | не менее | |
| 50 | | 40 | | 47 | 37 |
| 2.4 | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | | | не менее | |
| 27 | 24 | | | 28 | 25 |

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

по виду спорта «фигурное катание на коньках»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,7 | 7,0 |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 10,0 | 10,4 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +5 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 120 | 115 |
| 1.5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 24 | 21 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Прыжки на скакалке на двух ногах  (1 мин) | количество раз | не менее | |
| 71 | |
| 2.2 | Прыжки на скакалке на одной ноге  (1 мин) | количество раз | не менее | |
| 39 | |
| 2.3 | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | см | не менее | |
| 45 | 35 |
| 2.4 | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| 29 | 26 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд» | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

по виду спорта «фигурное катание на коньках»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 8,4 | | 9,9 |
| 1.2 | Бег 2000 м | мин, с | не более | | |
| - | | 10,00 |
| 1.3 | Бег 3000 м | мин, с | не более | | |
| 13.00 | | - |
| 1.4 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | |
| 7,2 | | 8,0 |
| 1.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | количество раз | не менее | | |
| +11 | | +15 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 210 | | 175 |
| 1.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 1 мин.) | количество раз | не менее | | |
| 45 | | 39 |
| 1.8 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 12 | - | |
| 1.9 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | количество раз | не менее | | |
| - | | 18 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (1 мин) | количество раз | не менее | | |
| 30 | | |
| 2.2 | Прыжки на скакалке на одной ноге (1 мин) | количество раз | не менее | | |
| 85 | | |
| 2.3 | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | |
| 45 | | 38 |
| 2.4 | Удержание равновесия на одной ноге | с | не менее | | |
| 2,5 | | 2,4 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

по виду спорта «фигурное катание на коньках»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 1 мин.) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Вращение 5 оборотов | с | не более | |
| 2,77 | 2,55 |
| 2.2 | Многоскоки 20 м | с | не более | |
| 4,7 | |
| 2.3 | Бег на 400 м | с | не более | |
| 81,3 | 84,5 |
| 2.4 | Удержание равновесия на одной ноге | с | не менее | |
| 2,5 | 2,4 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1 | Спортивный разряд «мастер спорта России» | | | |

Результаты выполнения нормативов обучающимися заносятся в протоколы, которые хранятся в учебно-спортивном отделе Учреждения.

**IV. Рабочая программа**

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках». Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки. Годовые учебно-тренировочные планы Программы применяются для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». 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 виду спорта «фигурное катание на коньках».

Рабочая программа содержит описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки и учебно-тематический план.

**4.1. Описание учебно-тренировочного процесса**

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка. Цель – создание представлений о фигурном катании как виде спорта. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки на данном этапе – создание представлений о фигурном катании как виде спорта, гигиенические основы физической культуры и спорта. Средства и методы теоретической подготовки - основными методами теоретической подготовки в группах этапа начальной подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.Техническая подготовка. Цель – овладение основами техники фигурного катания. Задачи: обучение основным элементам в фигурном катании; Содержание работы - овладение основами техники передвижения на коньках, изучение и отработка базовых техник катания на коньках;

совершенствование шагов и прыжков, ознакомление с простыми фигурами спиралей, выполнение циркулей разных типов.

Физическая подготовка. Цель – всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств общей физической и специальной физической подготовки. Задачи: повышение уровня хореографической подготовленности; поддержание и развитие специальной физической и функциональной подготовленности спортсмена; совершенствование техники катания и исполнения технически сложных элементов фигурного катания. Характерной особенностью этапа является: преимущественное использование средств общей физической подготовки, естественный прирост двигательных качеств, вследствие возрастного развития организма, применяется максимально расширенный круг средств тренировки. Общая физическая подготовка: овладение широким комплексом двигательной активности при выполнении следующих упражнений специального и общеразвивающего характера, упражнений на координацию, ловкость, гибкость и равновесие.

Тактическая подготовка. Цель – создание построения коротких и произвольных программ. Формирование знаний по общим основам тактики. Определение показателя роли тактических знаний и умений в достижении высоких спортивных результатов. На данном этапе основным методом тактической подготовки является приобретение теоретических знаний по тактике. Создание общего представления о тактических действиях достигается, прежде всего, путем приобретения теоретических сведений с привлечением наглядных методов. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп этапа начальной подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 14-16.

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (первый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 107 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 58 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 4 | 5 |
| Спортивные соревнования | 4 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| Техническая подготовка | 150 | 13:45 | 13:58 | 12:58 | 11:58 | 13:45 | 11:46 | 12 | 11:46 | 11:47 | 11:47 | 12:45 | 11:45 |
| Тактическая подготовка | 1 |  | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | 2 | 15ꞌ | 2ꞌ | 2 ꞌ | 2ꞌ | 15ꞌ | 14ꞌ | - | 14ꞌ | 13ꞌ | 13ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ |
| Психологическая подготовка | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| Хореографическая подготовка | 83 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |
| Контрольные мероприятия | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Инструкторская практика | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| Судейская практика | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 2 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - |
| ВСЕГО | 416 | 32 | 32 | 37 | 37 | 34 | 32 | 34 | 35 | 34 | 35 | 37 | 37 |

Примечание: обозначения: 13:45 – 13 часов 45 минут; 15ꞌ - 15 минут

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (второй год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 125 | 11 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 96 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Спортивные соревнования | 6 | 1 | 2 | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 248 | 19:37 | 15:57 | 20:57 | 17:57 | 23:38 | 21:40 | 25 | 23:40 | 20:40 | 19:40 | 18:37 | 20:37 |
| Тактическая подготовка | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | 3 | 23ꞌ | 3ꞌ | 3ꞌ | 3ꞌ | 22ꞌ | 20ꞌ | - | 20ꞌ | 20ꞌ | 20ꞌ | 23ꞌ | 23ꞌ |
| Психологическая подготовка | 3 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - |
| Хореографическая подготовка | 130 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Контрольные мероприятия | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Инструкторская практика | 4 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Судейская практика | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 2 | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 624 | 51 | 48 | 54 | 51 | 54 | 51 | 54 | 54 | 51 | 51 | 51 | 54 |

Примечание: обозначения: 19:37 – 19 часов 37 минут; 23ꞌ - 23 минут

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (третий год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 146 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 109 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Спортивные соревнования | 4 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| Техническая подготовка | 305 | 23:37 | 21:57 | 25:57 | 25:57 | 25:38 | 25:40 | 26 | 25:40 | 26:40 | 25:40 | 25:37 | 26:37 |
| Тактическая подготовка | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | 3 | 23ꞌ | 3ꞌ | 3ꞌ | 3ꞌ | 22ꞌ | 20ꞌ | - | 20ꞌ | 20ꞌ | 20ꞌ | 23ꞌ | 23ꞌ |
| Психологическая подготовка | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Хореографическая подготовка | 145 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Контрольные мероприятия | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Инструкторская практика | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| Судейская практика | 5 | 1 | 2 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - |
| ВСЕГО | 728 | 61 | 59 | 60 | 62 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 62 | 64 |

Примечание: обозначения: 23:37 – 23 часа 37 минут; 23ꞌ - 23 минут

Таблица № 17

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (первый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 88 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 126 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 |
| Спортивные соревнования | 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Техническая подготовка | 314 | 24:23 | 24:33 | 25:33 | 28:29 | 26:30 | 28 | 28 | 28 | 26:43 | 25:43 | 24:43 | 23:23 |
| Тактическая подготовка | 5 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27ꞌ | 27ꞌ | 31ꞌ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 4 | 1 | 1 | - | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - |
| Хореографическая подготовка | 146 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 |
| Контрольные мероприятия | 4 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская практика | 5 | 1 | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| Судейская практика | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 5 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 5 | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - |
| ВСЕГО | 728 | 62 | 61 | 62 | 64 | 61 | 59 | 60 | 61 | 60 | 60 | 60 | 58 |

Примечание: обозначения: 1:37 – 1 час 37 минут; 27ꞌ - 27 минут

Таблица № 18

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (второй год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 108 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 141 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Спортивные соревнования | 17 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 364 | 30:23 | 31:33 | 31:33 | 30:29 | 28:30 | 31 | 31 | 31 | 28:43 | 29:43 | 29:43 | 30:23 |
| Тактическая подготовка | 6 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27ꞌ | 27ꞌ | 31ꞌ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 5 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 1 | 1 | - | - |
| Хореографическая подготовка | 156 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Контрольные мероприятия | 4 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская практика | 4 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | - |
| Судейская практика | 4 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 7 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 |
| ВСЕГО | 832 | 69 | 70 | 70 | 71 | 70 | 65 | 66 | 67 | 70 | 71 | 71 | 72 |

Примечание: обозначения: 1:37 – 1 час 37 минут; 27ꞌ - 27 минут

Таблица № 19

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (третий год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 123 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 171 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Спортивные соревнования | 19 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 390 | 31:23 | 32:33 | 32:33 | 31:29 | 30:30 | 33 | 34 | 34 | 32:43 | 32:43 | 32:43 | 32:23 |
| Тактическая подготовка | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27ꞌ | 27ꞌ | 31ꞌ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 6 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - |
| Хореографическая подготовка | 182 | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Контрольные мероприятия | 6 | - | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | 5 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 5 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 2 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 7 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 936 | 78 | 79 | 82 | 82 | 77 | 76 | 76 | 74 | 78 | 78 | 78 | 78 |

Примечание: обозначения: 1:37 – 1 час 37 минут; 27ꞌ - 27 минут

Таблица № 20

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (четвертый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 104 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 170 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 |
| Спортивные соревнования | 73 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 |
| Техническая подготовка | 416 | 32:30 | 34:15 | 34 | 34:15 | 34:30 | 36 | 36 | 37 | 35 | 35 | 34 | 33:30 |
| Тактическая подготовка | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Теоретическая подготовка | 16 | 2:30 | 45ꞌ | 1 | 45ꞌ | 2:30 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2:30 |
| Психологическая подготовка | 10 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Хореографическая подготовка | 208 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Контрольные мероприятия | 5 | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 1 |
| Инструкторская практика | 6 | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 | 1 |
| Судейская практика | 5 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 8 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | - | - | 2 | 1 | - | - |  |
| Восстановительные мероприятия | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 1040 | 88 | 85 | 85 | 87 | 87 | 87 | 85 | 89 | 86 | 86 | 89 | 86 |

Примечание: обозначения: 2:30 – 2 часа 30 минут; 45ꞌ - 45 минут

Таблица № 21

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (пятый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 114 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 198 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 |
| Спортивные соревнования | 80 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Техническая подготовка | 468 | 37:30 | 39:15 | 39 | 40:15 | 38:30 | 41 | 41 | 41 | 39 | 38 | 37 | 36:30 |
| Тактическая подготовка | 15 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Теоретическая подготовка | 16 | 2:30 | 45ꞌ | 1 | 45ꞌ | 2:30 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2:30 |
| Психологическая подготовка | 10 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Хореографическая подготовка | 208 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Контрольные мероприятия | 3 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| Инструкторская практика | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 10 | - | - | 2 | - | 1 | - | - | 2 | - | 1 | 1 | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| ВСЕГО | 1144 | 94 | 97 | 100 | 95 | 94 | 93 | 93 | 96 | 95 | 96 | 96 | 95 |

Примечание: обозначения: 2:30 – 2 часа 30 минут; 45ꞌ - 45 минут

Таблица № 22

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 120 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 120 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Спортивные соревнования | 112 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| Техническая подготовка | 562 | 44:40 | 48:20 | 48 | 48:20 | 48 | 48 | 47 | 48 | 45:40 | 45:40 | 45:40 | 44:40 |
| Тактическая подготовка | 15 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Теоретическая подготовка | 20 | 3:20 | 40ꞌ | 1 | 40 ꞌ | 1 | - | - | - | 3:20 | 3:20 | 3:20 | 3:20 |
| Психологическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Хореографическая подготовка | 175 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14090з | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 |
| Контрольные мероприятия | 3 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| Инструкторская практика | 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Судейская практика | 30 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 27 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| ВСЕГО | 1248 | 105 | 105 | 104 | 109 | 101 | 100 | 99 | 101 | 105 | 105 | 108 | 106 |

Примечание: обозначения: 3:20 – 3 часа 20 минут; 40ꞌ - 40 минут

Таблица № 23

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 146 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 132 | 10 | 12 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Спортивные соревнования | 146 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Техническая подготовка | 728 | 59:23 | 61:33 | 61:33 | 61:29 | 58:30 | 61 | 62 | 60 | 60:43 | 60:43 | 60:43 | 60:23 |
| Тактическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27ꞌ | 27ꞌ | 31ꞌ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Хореографическая подготовка | 130 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Контрольные мероприятия | 3 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 |
| Инструкторская практика | 40 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Судейская практика | 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 30 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 39 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| ВСЕГО | 1456 | 120 | 123 | 124 | 125 | 118 | 116 | 117 | 118 | 124 | 124 | 123 | 124 |

Примечание: обозначения: 1:37 – 1 час 37 минут; 27ꞌ - 27 минут

В случае необходимости в рабочую программу вносятся изменения, которые проходят процедуру утверждения.

* 1. **Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 24.

Таблица № 24

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения** | **600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника самообучающегося. Классификации и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/  недотренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**V. Условия реализации Программы**

Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

**5.1. Материально-технические условия**

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие ледовой арены; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 24-25); обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 26); 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 организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество |
| 1 | Гантели переменной массы (от 3 до 5 кг.) | комплект | 3 |
| 2 | Зеркало настенное (12х2 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 | Мини батут | штук | 10 |
| 9 | Музыкальный проигрыватель (переносной) | штук | 4 |
| 10 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг.) | комплект | 3 |
| 11 | Мяч волейбольный | штук | 5 |
| 12 | Мяч теннисный | штук | 50 |
| 13 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 14 | Обруч гимнастический | штук | 10 |
| 15 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 16 | Полусфера гимнастическая | штук | 6 |
| 17 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 18 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 19 | Станок для заточки коньков | штук | 2 |
| 20 | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 21 | Степ для фитнеса | штук | 10 |
| 22 | Фишка для разметки ледовой площадки | штук | 40 |
| 23 | Эспандер | штук | 10 |

Таблица № 26

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Ботинки для фигурного катания | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2 | Лезвия (коньки) для фигурного катания | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3 | Чехлы на лезвия | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| 4 | Костюм для соревнований | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5 | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Наколенники | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Налокотники | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Футболка спортивная | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Шорты защитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**5.2. Кадровые условия**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов. В целях сохранения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждение организует и обеспечивает их участие в курсах повышения квалификации.

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

**5.3. Информационно-методические условия**

Список литературных источников

1. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс. – М., 1995г.
2. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва». – М., 1994г.
3. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». – М., ФиС, 1991г.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. – 4-е изд. – СПб.: Издательство Лань, 2005.
5. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. – М., ФИС, 1976г.
6. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. – М., 1983г.
7. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивнотехнической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
8. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
9. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. – М., 1994г.
10. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
11. Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами в возрасте до 12 лет, с родителями спортсменов, тренерами и другим персоналом спортсменов: Учебно-методическое пособие /И.Т. Выходец, Е.В. Иконникова, Е.В. Антильская. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013.
12. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография /В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
14. Редакционная коллегия ФБГУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России». «Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в фигурном катании»: Сборник информационных материалов. – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
15. Сергиенко Л.П. «Спортивный отбор: теория и практика: монография (Текст) / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013.
16. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М.: 4 Филиал Воениздата, 1997.
17. Тихомиров А.К. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках / А.К. Тихомиров, А.В. Кузнецов. – МОГИФК, Малаховка, 1989.
18. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. А.Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
19. Чернышев Л. «Алексей Мишин – 6.0» / Л. Чернышев. – СПб., 2007

Аудиовизуальные средства

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.
3. Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
4. Видеопродукция: видеофрагменты, видео уроки, видеофильмы, видеосъемка тематические слайды и транспаранты.
5. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>

2. Портал фигурного катания <http://www.fskate.ru/>

3. Фигурное катание <http://www.tulup.ru/>

4. Международная федерация фигурного катания <http://www.isu.org/en/home>

5. General Notes - MIF Tests./http://www.webcom.com/dnkort/

6. About Levels and Testing. /http://www/sk8tuff/com/

7. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2010.

8. Special Regulations ice dancing. International Skating Union, 2010.

9. www.anti-doping.