ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____ А.А.Акавов
Приказ от 28.12.2024 г. № 637

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 24.12.2024 г. № 25

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

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 лет и старше
Сроки реализации этапов:
этап начальной подготовки – 3 года;
учебно-тренировочный этап – 6 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики:
заместитель директора
по учебно-спортивной работе И.Г.Матвеева
инструктор-методист: В.Н.Иванов
тренер-преподаватель: М.М.Робина

2024 г.

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	4
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	19
4	Рабочая программа	23
4.1	Описание учебно-тренировочного процесса	24
4.2	Учебно-тематический план	35
5	Условия реализации Программы	43
5.1	Материально-технические условия	43
5.2	Кадровые условия	46
5.3	Информационно-методические условия	46

I. 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», приказом Минспорта России 10 декабря 2024 года №1208 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 №1092» (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, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица № 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
Для спортивных дисциплин «одиночное катание»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	8	6
Для спортивных дисциплин «одиночное катание»			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Для спортивной дисциплины «одиночное катание»			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

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	6		
Количество часов в неделю	8	12	14	14	16	18	20	22	22	24	28
Общее количество часов в год	416	624	728	728	832	936	1040	1144	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,	-	14	18	21

	кубкам России, первенствам России				
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		
Для спортивных дисциплин «одиночное катание»						
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, реализующее 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 официальных физкультурных и спортивных мероприятий Псковской области, календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения и соответствующими положениями (регламентами) 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.

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	Шестой год		
		Недельная нагрузка в часах										
		8	12	14	14	16	18	20	22	22	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		10	10	10	5	5	5	5	5	5	3	1
1	Общая физическая подготовка	107	125	146	88	108	123	104	114	114	120	146
2	Специальная физическая подготовка	58	96	109	126	141	171	170	198	198	120	132
3	Спортивные соревнования	4	6	4	14	17	19	73	80	80	112	146
4	Техническая подготовка	150	248	305	314	364	390	416	468	468	562	728
5	Тактическая подготовка	1	1	1	5	6	6	11	15	15	15	10
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	10	10	16	16	16	20	10
7	Психологическая подготовка	1	3	1	4	5	6	10	10	10	12	10
8	Хореографическая подготовка	83	130	145	146	156	182	208	208	208	175	130
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	6	5	3	3	3	3
10	Инструкторская практика	2	4	2	5	4	5	6	6	6	32	40
11	Судейская практика	2	2	5	2	4	5	5	6	6	30	32
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	5	6	6	8	10	10	20	30
13	Восстановительные мероприятия	2	2	3	5	7	7	8	10	10	27	39
	Общее количество часов в год	416	624	728	728	832	936	1040	1144	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:**	октябрь-апрель

		- 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	
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	январь-февраль

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
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	январь, май, сентябрь
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	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся 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/
	4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю 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	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся,

этап (этап спортивной специализации)	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»	По назначению октябрь декабрь	тренеры-преподаватели). 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-преподавателю 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 (обучающиеся, тренеры-преподаватели). 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.

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	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочногозанятия Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4.Составление комплексов упражнений дляразвития физических качеств Подбор упражнений для совершенствованиятехники выполнения движения 6. 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: Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж	В течение всего периода реализации годового учебно-

	Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ,теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия,УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции	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:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

получение общих знаний об антидопинговых правилах;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): ».

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

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

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках»;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

изучение антидопинговых правил;

выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;

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

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической. технической, тактической, и психологической подготовленности;

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

соблюдение антидопинговых правил;

выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;

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

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической. технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;

соблюдение антидопинговых правил;

выполнение контрольных нормативов по видам спортивной подготовки;

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

достижение результатов уровня спортивной сборной команды Псковской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

сохранение здоровья.

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

».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной (итоговой) 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) обучения;

выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты аттестации 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 и специальной 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	6,8	7,0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			ПО	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

».

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 для спортивных дисциплин «одиночное катание»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «одиночное катание»				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «одиночное катание»				
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/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.40	7.03
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. 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	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «одиночное катание»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,5	7,9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «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 года обучения, 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 годам обучения на этапах спортивной подготовки и учебно-тематический план.

4.1. Описание учебно-тренировочного процесса

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка. Цель – создание представлений о фигурном катании на коньках как виде спорта. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах обучения, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки на этапе начальной подготовки – создание представлений о фигурном катании на коньках 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 на коньках. 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 обучающегося; обучение техники катания и исполнения простых элементов фигурного катания на коньках. Характерной особенностью этапа начальной подготовки 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

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 этапов подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 14-24.

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план для группы 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	15'	2'	2 '	2'	15'	14'	-	14'	13'	13'	15 '	15 '
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; 15' - 15 минут

Таблица № 15

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

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	23'	3'	3'	3'	22'	20'	-	20'	20'	20'	23'	23'
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; 23' - 23 минут

Таблица № 16

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

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	23'	3'	3'	3'	22'	20'	-	20'	20'	20'	23'	23'
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; 23' - 23 минут

Таблица № 17

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

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	27'	27'	31'	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; 27' - 27 минут

Таблица № 18

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

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	27'	27'	31'	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; 27' - 27 минут

Таблица № 19

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

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	27'	27'	31'	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; 27' - 27 минут

Таблица № 20

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

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	45'	1	45'	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; 45' - 45 минут

Таблица № 21

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

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	45'	1	45'	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; 45' - 45 минут

Таблица № 22

Годовой учебно-тренировочный план для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (шестой год обучения)

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	45'	1	45'	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; 45' - 45 минут

Таблица № 23

Годовой учебно-тренировочный план для группы 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	40'	1	40 '	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	140 90з	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; 40' - 40 минут

Таблица № 24

Годовой учебно-тренировочный план для группы 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	27'	27'	31'	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; 27' - 27 минут

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

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 25.

Таблица № 25

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	январь	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	февраль	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	март	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	апрель	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.
	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	январь	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	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Режим дня и питание обучающихся	70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	апрель	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.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	январь	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	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Этап совершенствования спортивного мастерства	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.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	**600**		
	Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	январь	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	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Этап высшего спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	март	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	апрель	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 № 26); обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 27); 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 № 26

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 № 27

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).

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 отдельныхтехнических 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.