

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Манеж»
Петродворцового района Санкт-Петербурга



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

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

(Разработана на основе Распоряжения от 25.08.2022 г. №1676-р Комитета по образованию Санкт-Петербурга; Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «фигурное катание»)

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 6-10 лет

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА;

1. РАЗДЕЛ «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОП»;

1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ;

1.2. АДРЕСАТ;

1.3. АКТУАЛЬНОСТЬ;

1.4. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ;

1.5. УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ;

1.6. ОБЪЕМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ;

1.7. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ;

1.8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ;

2. РАЗДЕЛ «ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП»;

2.1. ЯЗЫК РЕАЛИЗАЦИИ;

2.2. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ;

2.3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ;

2.4. УСЛОВИЯ НАБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП;

2.5. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ;

2.6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ;

2.7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3. РАЗДЕЛ «ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ»;

3.1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН;

3.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ;

3.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ;

3.4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ;

3.5. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ;

3.6. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ;

3.7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «Фигурное катание» разработана на основании нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» №304-ФЗ от 31.07.2020 г.;

- Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №996 от 29.05.2015 г.;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №678-р от 31.03.2022 г.;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №816 от 23.08.2017 г. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении оценки качества дополнительных общеразвивающих программ от 25.08.2022 г. №1676-р;

- Базовых требований Комитета по физической культуре и спорту к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «фигурное катание»).

1.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОП

1.1. Направленность программы.

Данная Программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для тренеров-преподавателей Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивной школы олимпийского резерва «Манеж». Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей по данной Программе обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

1.2. Адресат

Программа предназначена для детей в возрасте 6-10 лет, желающих заниматься выбранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий фигурным катанием. А также для обучающихся, результаты прохождения спортивной подготовки которых, не соответствует требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание»

1.3. Актуальность

Фигурное катание на коньках - сложно-координационный вид спорта. В нем сочетаются элементы скоростного бега на коньках, художественной гимнастики, акробатики и хореографии. Богатство форм передвижения на коньках характеризуется длительным по времени воздействием ациклических ритмов работы. И все это осуществляется в условиях необычной опоры тела (лезвие конька). Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинации шагов, поддержек и др.) под музыку. Фигурное катание является прогрессивным видом спорта как для профессионалов, так и для современной молодежи. В нем полностью отражены оздоровительная, эстетическая и воспитательная функции личности – осуществляется: выработка и улучшение личностных качеств человека; процесс культурологического и духовного обогащения, способствующих внутреннему росту, укрепление иммунитета и улучшение физических характеристик человека.

1.4. Отличительные особенности

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по «Фигурное катание» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься выбранным видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

1.5. Уровень освоения.

Уровень освоения ДОП – базовый.

1.6. Объем и сроки освоения.

Обучение по программе рассчитано на **52 недели**.

Срок реализации программы – **1 год**.

Базовый уровень (до года) – **312 часов в год**.

Базовый уровень (свыше года) – **624 часа в год**.

Программа представляет собой набор из теоретических знаний, развития физических качеств на основе различных видов спорта и технико-тактических элементов по виду спорта «фигурное катание».

1.7. Цели и задачи.

Основной целью программы является реализация спортивно-оздоровительного этапа, как необходимой составляющей многолетней спортивной подготовки, для отбора детей, имеющих способности в выбранном виде спорта и их подготовке.

Задачами программы являются:

1. Проведение начального отбора занимающихся.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие личности, физических способностей, укрепление здоровья.
4. Воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и др.
5. Обучение технико-тактическим действиям в условиях тренировочной работы и соревнований.
6. Обучение навыкам соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований.

1.8. Планируемые результаты освоения программы.

Результатами освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Фигурное катание» являются личностные результаты, которые отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

Личностные результаты освоения Программы:

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

На базовом уровне спортсмен должен:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- овладение теоретическими и практическими знаниями по виду спорта «Фигурное катание»;
- знаниями правил техники безопасности на занятиях и правил поведения.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП

2.1. Язык реализации программы

Образовательный процесс в Учреждении ведется на русском языке.

2.2. Форма обучения

Образовательный процесс осуществляется в очной форме.

Форма проведения занятий – групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Базовый уровень (до года):

Режим занятий - В соответствии с расписанием занятий. **Длительность одного занятия** – 1-2 астрономических часа (астрономический час 60 мин).

Базовый уровень (свыше года):

Режим занятий – В соответствии с расписанием занятий. **Длительность одного занятия** – 1-2 астрономических часа (астрономический час 60 мин).

2.3. Особенности реализации программы.

Организация образовательного процесса регламентируется планом работы Учреждения на учебно-тренировочный год, учебно-тренировочным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, с учетом занятости, возрастных особенностей обучающихся, Санитарных Правил.

Образовательная деятельность, права и обязанности участников образовательного процесса регламентируются нормативными правовыми актами, Уставом Учреждения и принимаемыми в соответствии с ними иными локальными нормативными актами Учреждения.

Учреждение организует образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Проводит массовые мероприятия (физкультурно-оздоровительные, мастер-классы и др.), взаимодействует с семьями обучающихся, общественными организациями, другими образовательными учреждениями и иными организациями.

2.4. Условия набора и формирования групп

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание».

Поступающие предоставляют медицинское заключение согласно требованиям Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» №1144-н от 23.10.2020 г.

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число учащихся в группе
1	6	10	10-20

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году

Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления на базовый уровень по виду спорта «фигурное катание»

Для зачисления на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «фигурное катание» используется бально-рейтинговая система оценки нормативов общей физической, специальной физической и технической подготовки.

Условия бально-рейтинговой системы ОФП и СФП:

- минимальное количество баллов по каждому упражнению – **1**;
- максимальное количество баллов по каждому упражнению – **5**;

Каждое упражнение должно быть выполнено не менее чем на 1 балл.

Условия бально-рейтинговой системы технической подготовки:

- минимальное количество баллов по каждому упражнению – **1**;
- максимальное количество баллов по каждому упражнению – **3**;

Каждое упражнение должно быть выполнено не менее чем на 2 балла.

Отбор спортсменов на вакантные места происходит по наивысшему суммарному количеству набранных баллов.

№ п\п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив				Баллы
			До года		Свыше года		
			м	д	м	д	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м	с	не более				
			6,9	7,1	6,7	6,8	1
			6,8	7,0	6,6	6,7	2
			6,7	6,9	6,5	6,6	3
			6,6	6,8	6,4	6,5	4
			6,5	6,7	6,3	6,4	5

1.2.	Челночный бег 3x10	Мин,с	не более				
			10,3	10,6	10,0	10,4	1
			10,2	10,5	9,9	10,3	2
			10,1	10,4	9,8	10,2	3
			10,0	10,3	9,7	10,1	4
9,9	10,2	9,6	10,0	5			
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее				
			7	4	10	6	1
			9	6	12	8	2
			11	8	14	10	3
			13	10	16	12	4
15	12	18	14	5			
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее				
			+1	+3	+3	+5	1
			+3	+5	+5	+7	2
			+5	+7	+7	+9	3
			+7	+9	+9	+11	4
+9	+11	+11	+13	5			
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			110	105	120	115	1
			120	115	130	125	2
			130	125	140	135	3
			140	135	150	145	4
150	145	160	155	5			
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	Количество раз	не менее				
			65		68		1
			70		73		2
			75		78		3
			80		83		4
85		88		5			
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Количество раз	не менее				
			30		35		1
			35		40		2
			40		45		3
			45		50		4
50		55		5			
2.3	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не более				
			50	40	47	37	1
			45	35	42	32	2
			40	30	37	27	3
			35	25	32	22	4
30	20	27	17	5			
2.4.		см	не менее				

	Прыжок в высоту с места		27	24	28	25	1
			28	25	29	26	2
			29	26	30	27	3
			30	27	31	28	4
			31	28	32	29	5
Техническое мастерство							
Утверждены Тренерским советом №3 от 30.09.2025 г.							
Набрать не менее 2 баллов							
3.1.	Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение					1
		Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода					2
		Ласточка: нога выше головы «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.					3
3.2.	Вращения: в пистолетике или со сменой ног (по жеребьевке)	3об.					1
		5 об.					2
		8 об.					3
3.3.	Прыжки в 1 об.: Риттбергер в 1 об. Флип в 1 об. Лутц в 1 об. Каскад или связка из них (Элемент определяется по жеребьевке)	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут					1
		Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд					2
		Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости					3

Оценивание выполнения контрольных упражнений технического мастерства осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение.

Таблица оценки технической программы экспертной комиссией

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение				
2	2 упражнение				
3	3 упражнение				
Итого					

Указания к выполнению нормативов общей физической и специальной подготовки

Оценка общей физической подготовки

Бег на 30 м вперёд лицом.

Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений спортсмена. Тест проводится в зале на дистанции 30 м с высокого старта. Результат оценивается в секундах.

Челночный бег 3 x 10 метров

Проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 10 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается площадки за линией любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает таким образом еще один отрезок и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

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

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из

партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами.

Оценка специальной физической подготовки

Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек.

Выполнение: Испытуемый держит скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Каждый прыжок выполняется на двух ногах с небольшим изгибом в коленях, подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены.

Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек.

Испытуемый держит скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Каждый прыжок выполняется на одной ноге с небольшим изгибом в коленях, подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены.

Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата

Упражнение выполняется с гимнастической палкой. Исходное положение – стоя, руки с гимнастической палкой перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук.

Прыжок в высоту с места

Участник тестирования намазывает кончики пальцев магнезией или мелом, становится боком к стене, на которой имеется разметка (в см), ноги на ширине плеч, руки опущены. Предварительно спортсмен фиксирует исходный результат при поднятии одной руки вверх, потом опускает руку. После этого выполняются подготовительные движения: делается быстрый присед и после резкого взмаха вверх руками выполняется прыжок вверх. Спортсмен при прыжке пытается коснуться как можно выше разметки кончиками пальцев (оставив при этом отметки).

2.5. Формы организации и проведения занятий

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные теоретические занятия,
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях,

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 08.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов, для спортсменов старше 16 лет не позднее 21.00 часов.

2.6. Материально-техническое оснащение

- Наличие ледовой площадки;
- Наличие спортивного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 23.10.2020 №1144н.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

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

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

2.7. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации должностных лиц должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России 28.03.2019 (зарегистрирован Минюстом 23.04.2019, регистрационный №54475), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный 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 «Квалифицированные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП

3.1. Учебно-тренировочный план, рассчитанный на 52 недели учебно-тренировочных занятий для базового уровня (до года)

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов в год	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	94	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8
2.	Специальная физическая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
3.	Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	*	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА											
	Общее количество часов в год/месяц	312												

* Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Календарным планом Учреждения.

3.2. Учебно-тренировочный план, рассчитанный на 52 недели учебно-тренировочных занятий для базового уровня (свыше года)

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов в год	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	125	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10
3.	Техническая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	*	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА											
	Общее количество часов в год/месяц	624												

* Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Календарным планом Учреждения

3.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

На данном этапе начинается совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки - дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

Задача этого этапа — это формирование у юных фигуристов интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки. Согласно учебно-тренировочному плану на этапе начальной подготовки рассматривают следующие виды подготовки:

1 Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка, способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливость, сила, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 15-20 мин в чередовании с ходьбой);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.
- упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса;
- расслабленные маховые и вращательные движения руками; - наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.
- акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой.

Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед.

- кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд.

2 Специально-физическая подготовка.

Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для фигурного катания на коньках.

Повышение уровня сложности выполнения элементов, таких как многооборотные прыжки, а также увеличением скорости перемещения по льду. Упражнения специально-физической подготовки, выполняемые на этапе начальной подготовки в равновесии:

- стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад;
- движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища;
- танцевальные шаги;
- позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги;
- повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения:

- простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.
- имитационные упражнения.

Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

3 Техническая подготовка.

Процесс обучения спортсменов основам техники двигательных действий совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями:

- имитации скольжения вперед, назад;
- поворотам стоп одновременно из стороны 36 в сторону на месте, с продвижением;
- исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад;
- имитации перебежки на месте, в движении;
- ласточка, пистолетик, спирали;
- бег со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Также на данном этапе особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Изучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках. Изучаемый материал представлен в виде блоков:

Блок 1:

- падать, садиться и подниматься на льду;

- ходьба на месте;
- ходьба с продвижением 8-10 шагов;
- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;
- глубокий присед на месте.

Блок 2:

- чередование ходьбы с длительным скольжением;
- передвижение с приседами;
- «фонарики»: 1 вперед – 1 назад;
- «фонарики» вперед: 2-3 подряд;
- подскок на двух ногах с места;
- «змейка» вперед и назад: 4-6-8 подряд.

Блок 3:

- скольжение вперед 8-10 шагов;
- скольжение вперед на одной 37 ноге (на правой и левой);
- «фонарики» вперед: 4 подряд;
- «фонарики» назад: 4 подряд;
- остановка «плугом» вперед;
- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;
- остановка «плугом» с продвижением.
- «слалом» вперед.

Блок 4:

- основной шаг вперед (отталкивание ребром);
- «змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);
- скольжение назад на одной ноге (дистанция – рост фигуриста) (на правой и на левой ноге);
- вращение на двух ногах: 2 оборота.

Блок 5:

- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста);
- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция 2 роста фигуриста);
- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; - троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног.

Блок 6:

- дуга назад наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота;
- остановка наружу ребром с обеих ног;
- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 7:

- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);
- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;
- вращение «винт» с захода 38 беговыми назад (минимум 3 оборота);
- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;
- полу-флип;
- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 8:

- дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;
- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; 48 – спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;
- тулуп 1 оборот;
- вальсовые тройки с левой и правой ноги;
- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);
- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 9:

- беговые вперед и назад по восьмерке;
- сальхов 1 оборот;
- дуги вперед с махами: 4-6 раз;
- лутц 0,5 оборота;
- комбинация прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп;
- тройки назад внутрь в обе стороны;
- вращение винт назад (минимум 3 оборота);
- вальс по восьмерке.

Блок 10:

- риттбергер 1 оборот;
- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот;
- вращение в волчке (минимум 3 оборота);
- комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки);
- серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

4 Тактическая подготовка.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Во время тактической подготовки на начальном этапе происходит процесс моделирования соревновательной ситуации, моделирование соревновательной разминки.

5 Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в форме бесед и лекций до, вовремя и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам

предупреждения травматизма оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

6 Хореография.

На начальном этапе в хореографии изучается постановка головы, рук, ног, спины. Изучаются позиции, основных батманов, простых прыжков. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа.

Упражнения у станка. Позиции ног 1, 2, 3, 5 Деми плие (полуприседание) на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Разучивают основные танцевальные шаги и танцевальные движения танцев – галоп, подпрыгивания, повороты под музыку. Изучают основные движения разных народных танцев. Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально – ритмические упражнения.

Танцевальные движения. Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Имитационные упражнения, танцевальная импровизация. Постановка танца на основе пройденного материала.

3.4. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения спортивно-оздоровительных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта спортивно-оздоровительного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к спортивно-оздоровительному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
...	...	...

Патриотическое воспитание обучающихся		
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 с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
...	...	...
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих)	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;	В течение года

достижению спортивных результатов)	- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
------------------------------------	---	--

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции. В апреле 2009 г. в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медицине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»;

определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947).

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный терапевтический использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Уровни и периоды подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг – контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы Международный стандарт для проведения тестирования Антидопинговые правила ОСОО ОКР Список запрещенных препаратов Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов	IV квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов
		I квартал	
		II квартал	

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

3.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мероприятий.

В современном фигурном катании в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья пловцов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений на соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья пловцов, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы; воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику пловца и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у пловцов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В фигурном катании чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Примерный план восстановительных средств и мероприятий

Уровень и период обучения	Вид микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
Базовый уровень	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна
	Соревновательный	После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны

3.7. Рабочая программа

При составлении плана многолетней подготовки юных спортсменов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки. Из года в год повышается объем нагрузок на специальную и соревновательную. Постепенно уменьшается объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения техники и тактики вида спорта к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль. Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

На БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ зачисляются несовершеннолетние граждане, имеющие медицинский допуск, на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП, СФП и технического мастерства, критерии которых указаны в таблице нормативов общей физической, специальной физической подготовки и иных нормативов для зачисления в группы базового уровня.

На этом уровне осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – фигурное катание.

Задачи базового уровня:

- 1) выявление детей способных к занятию видом спорта «фигурное катание»;
- 2) повышение интереса к систематическим занятиям фигурным катанием, путем формирования положительного опыта освоения технических, тактических элементов;
- 3) всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- 4) повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических и тактических элементов;
- 5) обучение основным технико-тактическим элементам;
- 6) знакомство и овладение основами соревновательной деятельности;
- 7) воспитание дисциплины.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

– разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;

– для овладения техническими элементами широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения;

– соревновательные упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических элементов; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных спортсменов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях спортивной деятельности;

– встречи с известными спортсменами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных хоккеистов.

Медицина

Основанием для допуска лица (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, является наличие у него медицинского заключения с установленной **первой или второй** группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом необходимо взять у врача-педиатра заверенную копию/выписку формы № 030-ПО/у «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего»

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной **третьей и четвертой** группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, которые установлены приложением № 1 к Порядку 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238) Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Абсолямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Фигурное катание на коньках. М: Советский спорт, 2006 – 154 с.;
2. В.И. Виноградова. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М: - Советский спорт, 2013 – 216 с.;
3. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: Физкультура и спорт, 1976 – 104 с.;
4. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках. М.: Физкультура и спорт, 1985 – 271 с.;
5. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург, УГУФК, 2014 – 57 с.;
6. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. Москва: Спорт, 2015 – 90 с.

Перечень интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования при реализации Программы

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;
3. Министерство физической культуры и спорта Ростовской области <http://minsport.donland.ru/>;
4. Министерство общего образования Ростовской области <http://minobr.donland.ru/>;
5. Федерация фигурного катания на коньках России <http://fsrussia.ru/>;