

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО «СПШ № 2»
М.В. Одегов
« 31 » августа 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Разработчики:

Потапова Наталия Андреевна,
Лобова Кристина Евгеньевна

Новоуральск

2026

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в одиночном катании на коньках с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России 08 декабря 2025 года № 1094 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы зачисления лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-4	6	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6-10	8	5-16

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144

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

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, открытые;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 1);

Таблица 1

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	—	До 60 суток
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования

- спортивные соревнования контрольные, отборочные и основные (таблица 2).

Таблица 2

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	10	12	14	14	18	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10-15	10-15	10-15	10-15	5-16	5-16	5-16	5-16
1.	Общая физическая подготовка	85	150	124	73	73	140	95	103
2.	Специальная физическая подготовка	55	85	107	130	130	171	156	172
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	13	22	22	18	83	92
4.	Техническая подготовка	95	161	248	305	305	370	426	489
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	15	13	22	22	37	42	35
6.	Хореографическая подготовка	57	78	94	124	124	140	156	195
7.	Инструкторская и судейская практика	4	10	12	30	30	28	52	35
8.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	5	7	11	11	18	15	12
9.	Тестирование и контроль	4	10	6	11	11	14	15	11
Общее количество часов в год		312	520	624	728	728	936	1040	1144

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование навыков наставничества.	В течение года В течение года В течение года
1.2.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня. Изучение правил вида спорта. Изучение терминологии, принятой в виде спорта. Приобретение навыков судейства и проведения спортивно-массовых соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.	Согласно календарю Октябрь В течение года Согласно плану спортивно-массовых мероприятий
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Участие в днях здоровья и спорта, спортивных фестивалях (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 В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседы: - режим дня с учетом спортивного графика, продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна; - восстановительные мероприятия после тренировки; - оптимальное питание в режиме спортивных тренировок; - закаливание и укрепление иммунитета.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
3.2.	Практическая подготовка	Участие в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях. Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках. Показательные выступления, посвященные Дню защитников Отечества и Дню Победы	В течение года В течение года Февраль Май
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Показательные выступления спортсменов, посвященные Новому году. Показательные выступления на городских спортивно-массовых мероприятиях. Открытые уроки для родителей.	Декабрь В течение года В течение года

8. 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	Беседа «Что такое допинг?» Беседа «Чем страшен допинг?»	Сентябрь-октябрь Декабрь-январь	В доступной для детей форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дистанционное обучение «Антидопинг» Дистанционное обучение «Ценности спорта»	Сентябрь, январь Сентябрь, январь	На сайте РУСАДА

9. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
1	2	3
Этап начальной подготовки	Беседы о терминологии фигурного катания. Беседы о правилах соревнований.	В течение года

1	2	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Составление конспекта занятия и проведение его с учащимися младших групп под наблюдением тренера. Судейство школьных соревнований в качестве помощника. Организация наставничества.	В течение года Октябрь-май В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Медицинский осмотр (начиная с групп НП-2). Беседа «Личная гигиена, закаливание». Беседа «Питьевой режим».	Сентябрь, март В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседа «Режим дня и питания». Беседа «Гигиенические условия тренировочного процесса». Беседа «Режим сна». Медицинский осмотр.	В течение года Сентябрь, март

III. Система контроля

11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Формой промежуточной и итоговой аттестации обучающихся отделения фигурного катания на коньках являются тестирование по физической и технической подготовке. Тестирование по физической и технической подготовке проводятся с целью:

- определения качества физической и технической подготовки учащихся;
- определения наиболее физически развитых детей;
- определения динамики физической подготовленности учащихся;
- возможности перевода учащихся в следующий год обучения.

В тестировании участвуют все обучающиеся отделения фигурного катания на коньках. Контрольные испытания проходят в начале и конце учебного года (октябрь, апрель). Обучающиеся сдают контрольные нормативы на базе тех спортивных сооружений, где проходят учебно-тренировочные занятия.

Контрольные упражнения для групп начальной подготовки:
по общей физической подготовке:

- челночный бег 3 x 10 м;
- бег 30 м;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;

по специальной физической подготовке:

- прыжки на скакалке на двух ногах;
- прыжки на скакалке на одной ноге;
- выкрут прямых рук вперед-назад;
- прыжок в высоту с места.

Контрольные упражнения для учебно-тренировочных групп:
по общей физической подготовке:

- бег 30 м;
- челночный бег 3 x 10 м;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;

по специальной физической подготовке:

- прыжки на скакалке на двух ногах;
- прыжки на скакалке на одной ноге;
- выкрут прямых рук вперед-назад;
- прыжок в высоту с места.

Показанный в испытании результат оценивается по таблицам 3-4. Баллы по каждому тесту суммируются, определяется место обучающегося в соревновании и возможность перевода в группу следующего года обучения. Для групп начальной подготовки – не менее 4 баллов по ОФП и 4 баллов по СФП; для учебно-тренировочных групп – не менее 5 баллов по ОФП и 4 баллов по СФП.

Обучающие, переведенные условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию с 01 по 15 ноября.

Обучающиеся, не прошедшие итоговую аттестацию по уважительным причинам или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти итоговую аттестацию с 01 по 15 мая.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица 3

**Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке
для групп начальной подготовки**

Контрольные упражнения	Баллы	Этап начальной подготовки							
		Юноши				Девушки			
		Год обучения							
		1	2	3	4	1	2	3	4
Бег 30 м (секунд)	5	6,5	6,3	6,2	6,2	6,7	6,4	6,3	6,3
	4	6,6	6,4	6,3	6,3	6,8	6,5	6,4	6,4
	3	6,7	6,5	6,4	6,4	6,9	6,6	6,5	6,5
	2	6,8	6,6	6,5	6,5	7,0	6,7	6,6	6,6
	1	9,6	8,6	6,6	6,6	10,1	9,1	6,7	6,7
Челночный бег 3 x10 м (секунд)	5	9,6	9,2	9,0	9,0	9,8	9,6	9,4	9,4
	4	9,7	9,4	9,2	9,2	10,0	9,8	9,6	9,6
	3	9,9	9,6	9,4	9,4	10,2	10,0	9,8	9,8
	2	10,1	9,8	9,6	9,6	10,4	10,2	10,0	10,0
	1	11,2	10,8	9,8	9,8	11,7	11,3	10,2	10,2
Прыжки в длину с места (сантиметров)	5	130	140	150	150	125	135	145	145
	4	125	135	145	145	120	130	140	140
	3	120	130	140	140	115	125	135	135
	2	115	125	135	135	110	120	130	130
	1	85	95	122	122	77	87	117	117
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (сантиметров)	5	+5	+7	+9	+9	+7	+9	+11	+11
	4	+4	+6	+8	+8	+6	+8	+10	+10
	3	+3	+5	+7	+7	+5	+7	+9	+9
	2	+2	+4	+6	+6	+4	+6	+8	+8
	1	+1	+3	+3	+3	+3	+5	+5	+5
Прыжки на скакалке на 2х ногах за 1 мин (количество раз)	5	85	87	90	90	85	87	90	90
	4	80	83	85	85	80	83	85	85
	3	75	78	80	80	75	78	80	80
	2	70	73	75	75	70	73	75	75
	1	65	68	70	70	65	68	70	70
Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин (количество раз)	5	50	55	60	60	50	55	60	60
	4	45	50	55	55	45	50	55	55
	3	40	45	50	50	40	45	50	50
	2	35	40	45	45	35	40	45	45
	1	30	35	40	40	30	35	40	40
Выкрут прямых рук с шириной хвата (сантиметров)	5	42	39	37	37	32	29	27	27
	4	44	41	39	39	34	31	29	29
	3	46	43	41	41	36	33	31	31
	2	48	45	43	43	38	35	33	33
	1	50	47	45	45	40	37	35	35
Прыжок в высоту с места (сантиметров)	5	31	32	33	33	28	29	30	30
	4	30	31	32	32	27	28	29	29
	3	29	30	31	31	26	27	28	28
	2	28	29	30	30	25	26	27	27
	1	27	28	29	29	24	25	26	26

Контрольные упражнения	Учебно-тренировочный этап									
	Юноши					Девушки				
	Баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Нормативы общей физической подготовки										
Бег 30 м (секунд)	5,8	6,3	6,8	6,7	6,5	5,0	5,5	6,0	6,8	6,6
Челночный бег 3 x10 м (сек)	7,7	8,3	8,9	9,5	9,8	8,0	8,6	9,2	9,8	10,2
Прыжок в длину с места (см)	184	170	155	140	122	170	160	150	130	117
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+6	+5	+4	+3	+9	+8	+7	+6	+5
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз)	36	33	30	27	25	31	28	25	23	22
2. Нормативы специальной физической подготовки										
Прыжки на скакалке на 2х ногах за 1 мин (количество раз)	165	155	145	135	125	165	155	145	135	125
Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин (количество раз)	120	110	100	90	80	120	110	100	90	80
Выкрут прямых рук с шириной хвата (см)	37	38	39	40	41	29	30	31	32	33
Прыжок в высоту с места (см)	37	36	35	34	33	34	33	32	31	30
3. Уровень спортивной квалификации										
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»									
Период обучения (свыше 3 лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»									

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи на этом этапе сводятся к вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках, формирование потребности к занятиям спортом. Этап начальной подготовки рассчитан на 3 года. Основными средствами общеподготовительной подготовки являются общеразвивающие упражнения (ОРУ). К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Упражнения для развития физических качеств:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекувырки, мостик), внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий, броски и ловля мяча в различных положениях, игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед, подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.), прыжки в длину, тройной прыжок с места (разбега), многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, с продвижением, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр, повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных исходных положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития гибкости: движения с большой амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте, подвижные игры с использованием статических поз.

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 в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед и назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. 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, скобка, крюк, вы крюк, петля). Обучение их выполнению возможно только при вращении – основном, опорном. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебно-тренировочный этап является главным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращении, дорожек шагов и спиралей, которые служат основой высоких спортивных результатов.

Основными задачами этого этапа являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную. За счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях приобретается соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки

снижается. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами общей физической подготовки на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращении и др.

Основное значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Основное внимание необходимо уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад-наружу, назад-внутри со скрещением спереди, петлевым поворотом, исполнению двукратных троек вперед-наружу и вперед-внутри по рисунку серпантин. В течение года фигуристы должны освоить прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад-наружу, назад-внутри, троечных поворотов, джексонов, чоктау, шагов с перетяжкой.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки, тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок; вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

План занятий по теоретической, тактической и психологической подготовке

Темы	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Этап начальной подготовки</i>		
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

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

14. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение по годам обучения							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю	6	10	12	14	14	18	20	22
1.	Общая физическая подготовка	85	150	124	73	73	140	95	103
2.	Специальная физическая подготовка	55	85	107	130	130	171	156	172
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	13	22	22	18	83	92
4.	Техническая подготовка	95	161	248	305	305	370	426	489
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	15	13	22	22	37	42	35
5.1.	<i>История возникновения вида спорта и его развитие</i>	1	3	2					
5.2	<i>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</i>	1	2	2					
5.3	<i>Закаливание организма</i>	1	2	1					
5.4	<i>Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом</i>	1	2	2					
5.5	<i>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</i>	1	2	2					
5.6	<i>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</i>		2	2					
5.7	<i>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</i>	1	2	2	2	2	4	3	3
5.8	<i>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</i>				2	2	4	5	4
5.9	<i>История возникновения олимпийского движения</i>				2	2	4	5	4
5.10	<i>Режим дня и питание обучающихся</i>				2	2	4	6	4
5.11	<i>Физиологические основы физической культуры</i>				2	2	4	5	4
5.12	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>				3	3	4	5	4
5.13	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</i>				3	3	4	5	4
5.14	<i>Психологическая подготовка</i>				3	3	4	5	4
5.15	<i>Правила вида спорта</i>				3	3	5	3	4
6.	Хореографическая подготовка	57	78	94	124	124	140	156	195
7.	Инструкторская и судейская практика	4	10	12	30	30	28	52	35
8.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	5	7	11	11	18	15	12
9.	Тестирование и контроль	4	10	6	11	11	14	15	11
	Общее количество часов в год	312	520	624	728	728	936	1040	1144

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» относятся:

15.1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка.

15.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

15.3. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 с изменениями);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 5). Спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование, должны обеспечиваться обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа (таблица 6);

Таблица 5

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	комплект	1
2.	Средства для заливки и уборки льда	комплект	1
3.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
4.	Лонжа переносная	штук	2
5.	Лонжа стационарная	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	10
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	20
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для заточки коньков	штук	2
14.	Станок хореографический	комплект	1
15.	Степ для фитнеса	штук	10
16.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	30

- обеспечение спортивной экипировкой, начиная с учебно-тренировочного этапа (таблица 6);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

17. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается

привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Таблица 6

Обеспечение спортивным инвентарем и спортивной экипировкой,
передаваемыми в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	1	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	1	1
3.	Чехлы на лезвия	пар	на обучающегося	1	1
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1
2.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1
3.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1
4.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	1	1

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

• непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

18. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень информационно-методического обеспечения

- 1) Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. – СПб: Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2003.
- 2) Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. – СПб: Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2004.
- 3) Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. – М., 1994.
- 4) Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: Методические рекомендации. – Челябинск, 1989.
- 5) Гришина М.В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: Автореф. канд. дисс. – М., 1975.
- 6) Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
- 7) Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд. дисс. – Омск, 1984.
- 8) Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами /В книге «Система подготовки спортивного резерва». – М., 1994.
- 9) Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия /В книге «Гигиена»: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1990.
- 10) Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Минск, 1986.
- 11) Ляссотович С.И. Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции. – Омск, 1989.
- 12) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1991.
- 13) Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании: Автореферат канд. дисс. – Киев, 1985.
- 14) Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. – М., Физкультура и спорт, 1976.
- 15) Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. – М., 2004.

16) Саная М.В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата. Автореф. канд. дисс. – М., 1983.

17) Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации. – Малаховка, 1987.

18) Стенин Б.А. Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса. (В книге «На коньках к победе»). – М.: С.Принт, 2001.

19) Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. – Минск: БГИФК, 1988.

20) Ступень М.П. Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. конф.). – Минск, 1986.

21) Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. – М., 1983.

22) Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. – Малаховка: МОГИФК, 1989.

Перечень Интернет-ресурсов

- 1) Сайт областной Федерации фигурного катания на коньках.
- 2) Сайт Федерации фигурного катания на коньках города Москвы.
- 3) Сайт Федерации фигурного катания на коньках России.
- 4) Сайт Международного союза конькобежцев.